般若波罗蜜多心经

BO RE BO LUO MI DUO

EMPTINESS

见您则束缚，不见亦束缚，

见您则解脱，不见亦解脱。

——龙树菩萨《般若赞》





祈
祷
文



◎ 释 迦 牟 尼 佛

酿杰钦布作旦涅咪香
大悲摄受具诤浊世刹

荣内门兰钦波鄂嘉达
尔后发下五百广大愿

巴嘎达鄂灿图谢么到
赞如白莲闻名不退转

敦巴图杰坚拉香擦洛
恭敬顶礼本师大悲尊

祈祷文



◎法王如意宝

内钦热俄贼诶香堪色
圣境五台山大净土中

坚花图吉新拉耶拉们
文殊智慧加持入心者

晋美彭措夏拉索瓦得
晋美彭措足下诚祈祷

共觉稻巴颇瓦辛吉洛
降临证悟意传求加持

祈
祷
文



◎ 希阿荣博堪布

丹波道博丹巴夏吉嘉
佛法教主本师释迦王

涅沃色界班哲杰进宙
八大近侍智成王臣友

帕白希求德么囊若德
诸多印藏大德游舞身

永夏希阿荣博索瓦得
普现希阿荣博诚祈祷

为度化无边无际的众生

请发无上殊胜的菩提心



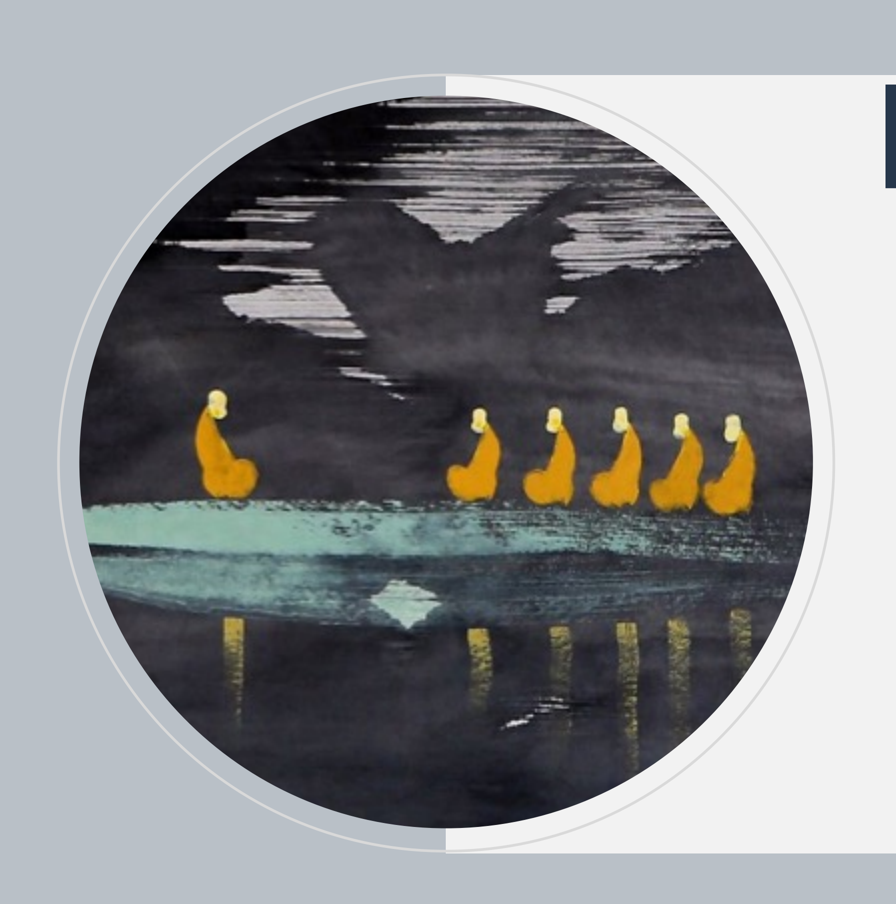
第五课

见闻觉知的虚妄

见闻觉知的虚妄



LESSON FIVE



本课主题的来由

- 我们对事物的判断，取决于自己的见闻觉知，由此产生概念、沟通
- 分析“见闻觉知”的运作模式和虚妄，进一步了解自己
- 目的：遇事不分别、不评判


主要内容
CONTENTS



《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

经文

无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无眼界。乃至无意识界。

释义

眼、耳、鼻、舌、身、意六根，与色、声、香、味、触、法六境皆不存在。实相中，六根、六尘和六识，这十八界亦不存在。

十门分别

STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。		心经的当机者 （当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦 （了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。		说明现空双运：显现的当下当体即空 （学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空 （对治二元对立与受、想的束缚）

十门分别

STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性 （对治来自眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。		破十八界：六根、六尘、六识 （总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。		说轮涅皆空/破执轮回、四谛、有大乘心 （知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）

十门分别

STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢、明灭二取而得涅槃（点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。		赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果（总明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。		观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒（知一切苦，能断一切苦）

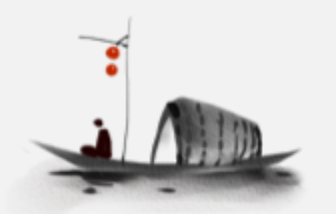


壹 现相中见闻觉知的运作方式

PART ONE

（一）认识“十二处”、“十八界”

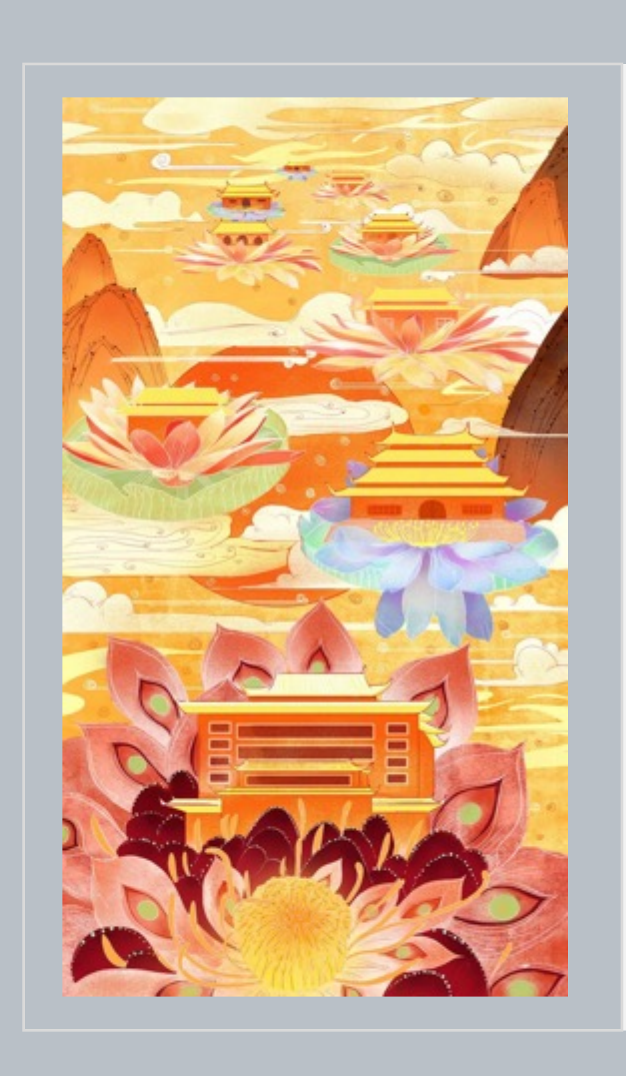
（二）认知方式的虚妄



《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



十 二 处

［处］产生心与心所之门

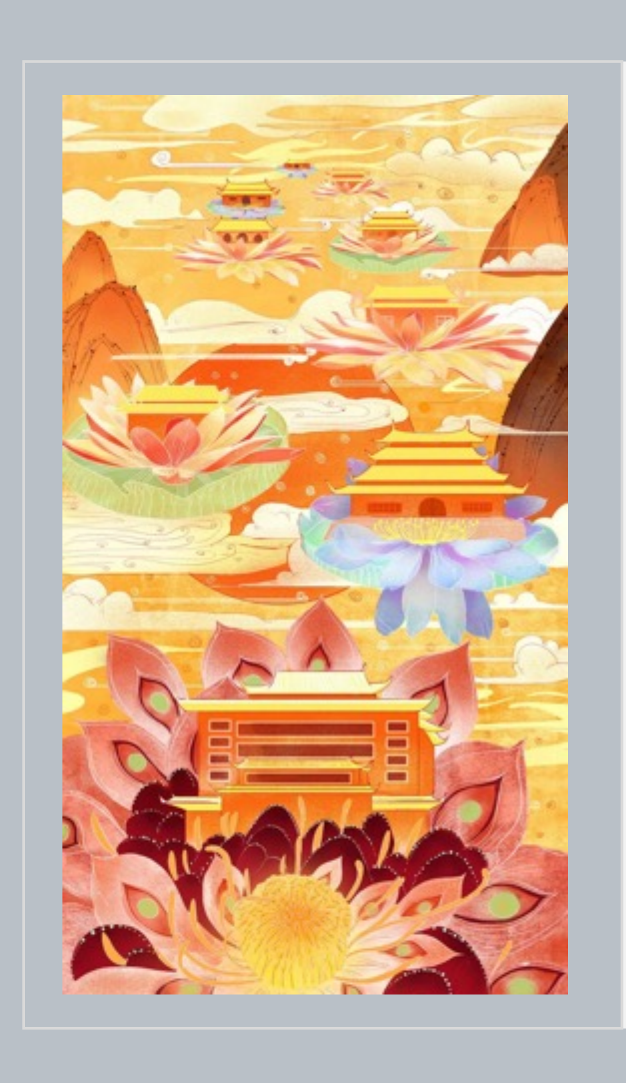
从眼至意之间的内六处是能取，色至法之间的外六处是所取，通过能取、所取的途径成为产生、起现识境的门，因此称为处。

——《智者入门论》

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



十 八 界

［界］种类义而称界

- 一相续中有十八种类的法，而称十八界
- 此外，各自同类作后面同类之因，而称种类
- 界具有因或种姓或种子的意义

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

十八界					
眼 界	眼根如胡麻花	六 根	以色蕴角度安立	内界：为众生相续所摄	能取六境的因或种姓或种子之义
耳 界	耳根如扭曲的桦树节				
鼻 界	鼻根形如并行靠拢的铜针				
舌 界	舌根如裂开的月亮				
身 界	身根如同接触鸟时它那柔软的皮肤一样				
意 界	也就是意根，它是六识灭尽无间产生意识的根，并不是六识之外的异体法。		以识蕴角度安立		

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

<table>
<tr><th colspan="6">十八界</th></tr>
<tr><td>色 界</td><td>眼根的对境：如颜色</td><td rowspan="6">六境（六尘）</td><td rowspan="5">以色蕴角度安立</td><td rowspan="6">外界：不为众生相续所摄</td><td rowspan="6">所取的因或种姓或种子</td></tr>
<tr><td>声 界</td><td>耳根的对境：如声音</td></tr>
<tr><td>香 界</td><td>鼻根的对境：如香气</td></tr>
<tr><td>味 界</td><td>舌根的对境：如味道</td></tr>
<tr><td>触 界</td><td>身根的对境：如触感</td></tr>
<tr><td>法 界</td><td>意根的对境：如虚空</td><td>指受、想、行三蕴、无表色及一切无为法。</td></tr>
</table>

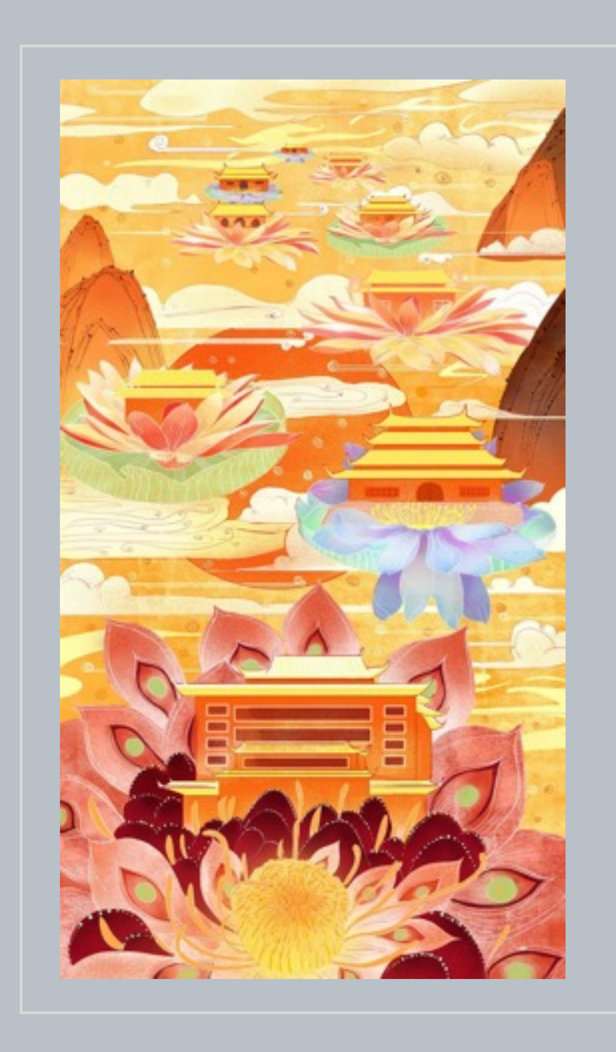


十八界					
眼识界	依据“六根”对于六境生起的见、闻、嗅、味、触、思虑等作用	六识	以识蕴角度安立	内界：为众生相续所摄	直接取对境的因或种姓或种子之义
耳识界					
鼻识界					
舌识界					
身识界					
意识界					

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



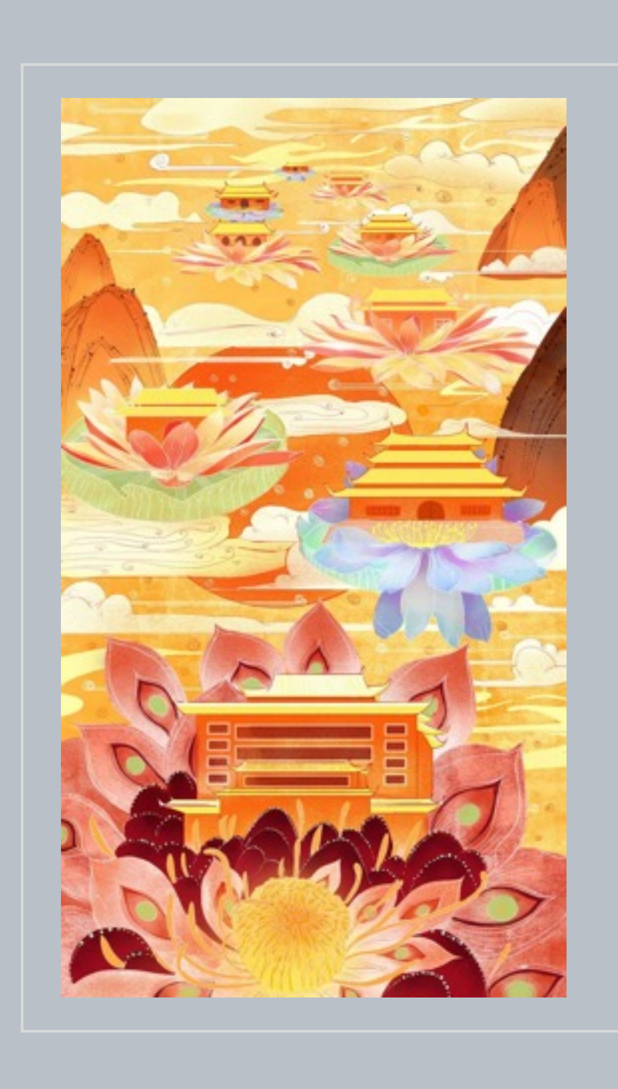
安立不同识的原因

- 识实为一本体不同反体，因名言作用不同，故从不同角度阐述

八识自性不可言定一。行相所依缘相应异故。又一灭时余不灭故。能所熏等相各异故。亦非定异。经说八识如水波等无差别故。定异应非因果性故。如幻事等无定性故。如前所说识差别相依理世俗非真胜义。真胜义中心言绝故。

——《成唯识论》





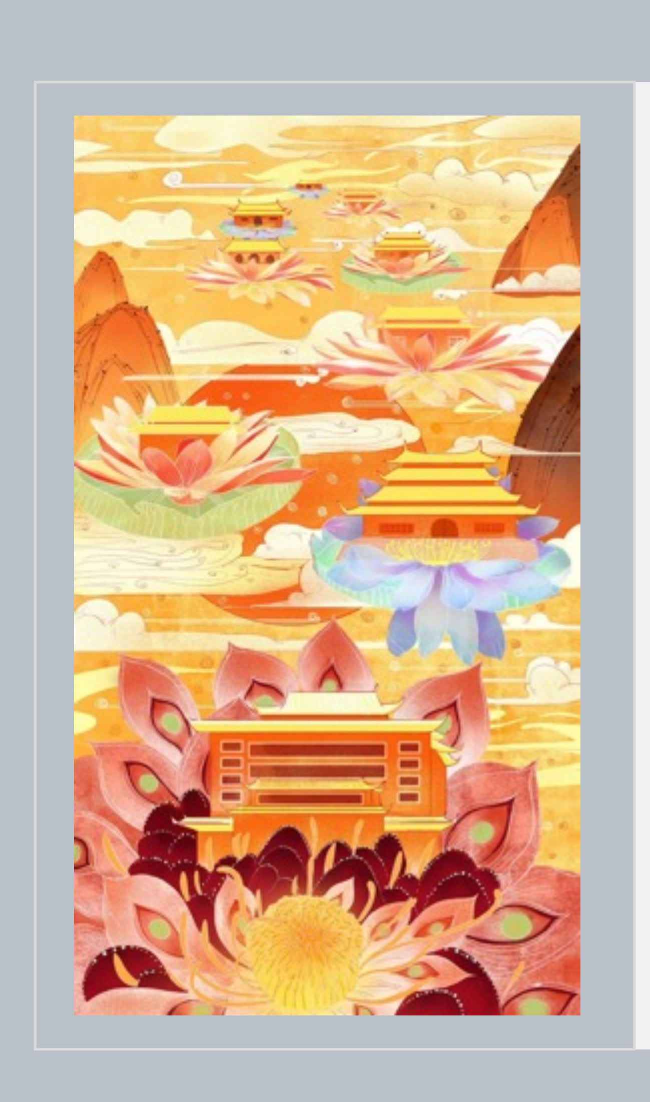
安立不同识的原因

- 心：集起为义，有时特指第八识
- 意：思量为义，有时特指第七识
- 识：了别为义，有时特指第六识

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



根境识和合见境

六根 → 产生 → 六识 → 缘取 → 六境

所依　　能依

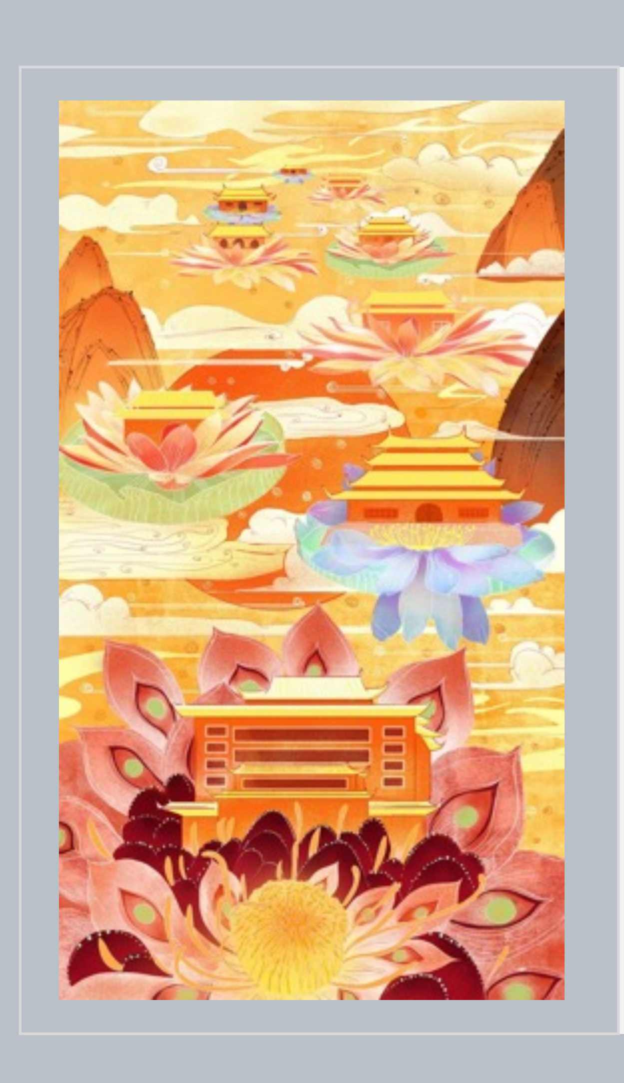
能取　　所取

前五识：无分别，只取境 → 第六意识：收到前五识的信息，作意分别

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



旁 述

问：为何要分十二处与十八界

- 为了分析受想行三蕴，为了遣除执著色为整体的愚痴而宣说十二处
- 为了遣除执著色与识为整体的愚痴而宣说了十八界，分析十色界、七心界

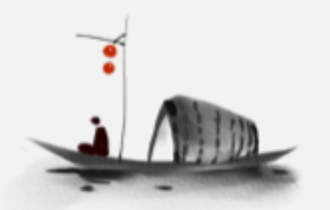


壹 现相中见闻觉知的运作方式

PART ONE

（一）认识“十二处”、“十八界”

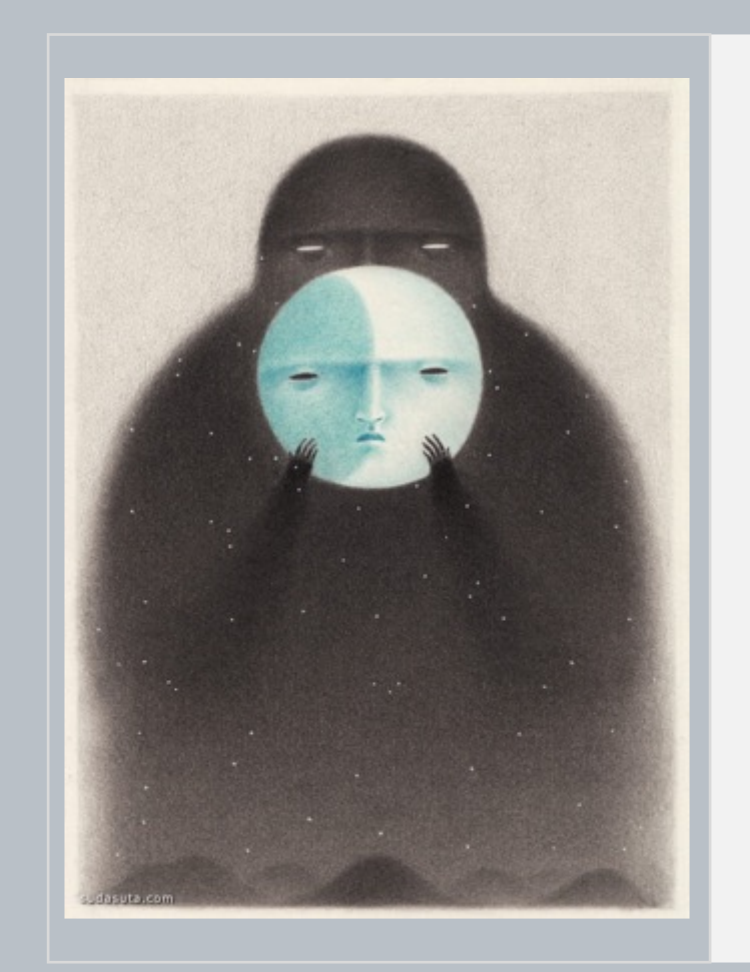
（二）认知方式的虚妄



《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



- 如此思维的结果：逃不出二元对立

根识如哑具明目，分别似盲善言语，

自证诸根齐全者，充当彼二之联络。

——《量理宝藏论》





名词概念了知

1）无分别心与分别心：第六意识

2）自相与共相：

- 自相：独自个别的体相，与其他诸法不共通者
- 共相：与自相相对，不囿限于自相，诸法共通之相





名词概念了知

缘取自相无分别，执著共相乃分别，

其中自相有实法，共相不成有实法。

——《量理宝藏论》





分 别 识

- 分别心所取之境：法界（非实相“法界”）

【法界】
- 受、想、行三蕴
- 无表色：自己的发心不能以形相表示令他人了知的法
- 一切无为法：抉择灭、非抉择灭、虚空、诸法真如

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

五 蕴	所摄之法	在生活中指认
受 蕴（法相：领纳）	苦受	• 外：如身体的疼痛 • 内：如内心的抑郁、焦虑、伤心
	乐受	• 外：如身体的舒适 • 内：如内心的快乐、满足
	舍受	不苦不乐的感受
想 蕴（法相：相执）	有相想、无相想、狭小想、广大想、无量想、无所有想	如眼前见到红色的花，心中想“红色花很好看”

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

五 蕴	所摄之法	在生活中指认
行蕴 （法相：具有现行功用）	心相应行	如善心所：信心、意乐心、惭愧等 如烦恼心：贪心、嗔心、傲慢等
	不相应行	如名身、句身、文身、生、老、住、无常、流转、定异、相应、势速、次第、方、时、数、通过修行而获得的某种禅定功德等





分 别 识

■ 分别心取境的方式：

名分别以遣余执，否直接违而缘取，

许为遣余之有境。

——《量理宝藏论》





分 别 识

■ 分别心取境的方式：遣余

即以否定或者遮破与自己直接相违之分别念的途径，来缘取它自己的对境，这样的有境就承许为遣余。无论是错乱分别，还是真实分别，这些分别心都是以遣余的方式来执取外境的。

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE





分 别 识

■ 分别心的执着：

① 他体执为一体

原因：《量理宝藏论》：作用法相同一性，由习气力误为一

② 一体执为他体

原因：《量理宝藏论》：如词分别缘取式，外境耽著为异体





分 别 识

■ 分别心的执着：

③ 一体执为一体：

- 如见一个瓶子执为一个瓶子

④ 他体执为他体：

- 如见杯子，则说是瓶子以外的他法





总结：分别心的虚妄

- 遣余只是分别念假立的，除了心中的概念以外单独的遣余根本没有真实的对境或对境的法相。
- 分别念什么都没有见到，故虚妄

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

- 五种无分别识：眼耳鼻舌身识

■ 取境方式：以显现取

无分别以显现取，……诸现量前境尽现，

一法不现不同相，异体不容显现一，

以显现取无轮番。依如何存对境力，

根识由此而生起，无则决定不生故，识境互相无错乱。

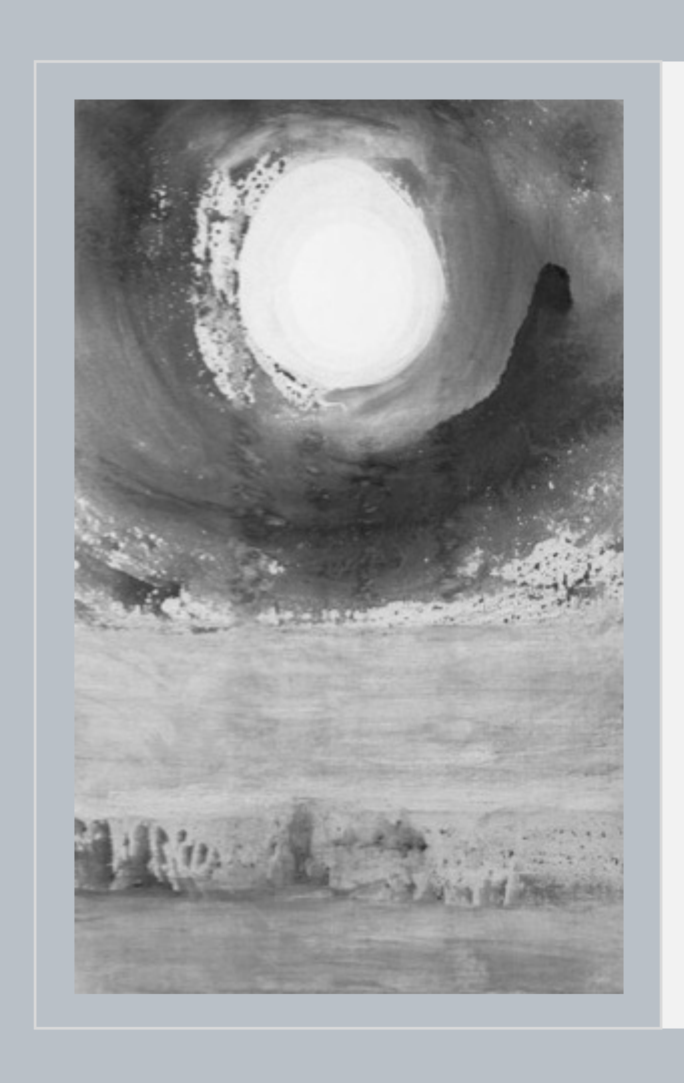
——《量理宝藏论》

无分别心

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



无 分 别 心

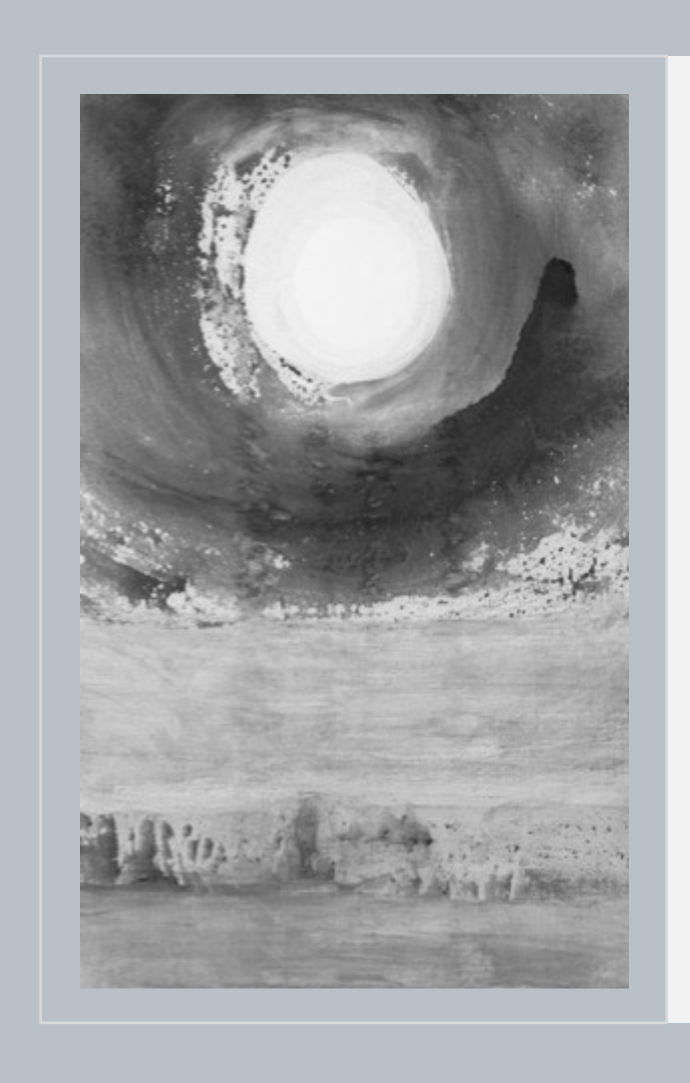
■ 取境方式：以显现取

以显现的方式来缘取对境：对境如何存在，识就如是缘，物体的自相在识前已经浮现出来以后，识就已经完成了显现的工作。即以显现取境的时候，也不会是轮番的方式。

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



无 分 别 心

- 取境方式：以显现取

所谓的缘取对境，实际上是凭着外境的各种特点或者说是它如何存在的这种力量，才产 生了具有与外境相同行相的根识;也就是说， 根识是随着外境的行相而产生的。

壹 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

无分别识	所缘取之境			
眼识	色法	显色	根本显色：蓝、黄、白、红	
			支分显色——影、光、明、暗、云、烟、尘、雾	
		形色	长、短、高、低、方、圆、正、歪	
耳识	声法	有执受大种声	有记别声	悦耳声：如说法声 刺耳声：如粗语声
			无记别声	悦耳声：小钹发出的声 刺耳声：拳头打击声

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

无分别识	所缘取之境			
耳识	声音	无执受大种声	有记别声	悦耳声：幻人传法声 刺耳声：幻人粗语声
			无记别声	悦耳声：铜鼓声 刺耳声：岩塌声
鼻识	香气	妙香、恶香、平等香、不平等香		
舌识	味道	甜、酸、辣、咸、涩、苦		
身识	触觉	因所触：地、水、火、风 果所触：柔软、粗糙、轻、重、冷、饥、渴		



无分别心

■ 无分别识的范围

根据研究资料显示，人类听力正常的声音频率范围：

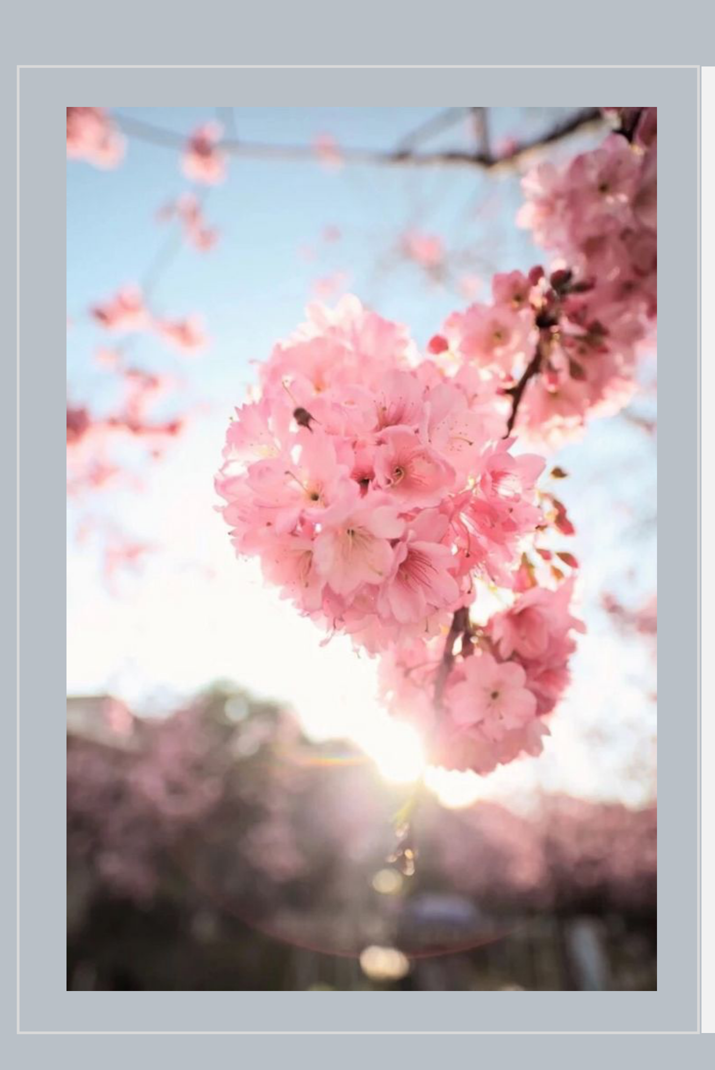
- 约在20 Hz—20000 Hz(次 / 秒)之间，即空气每秒振动的次数在20次到20000次人耳能听到，每秒振动次数低于20次以下称为次声波，每秒高于20000次称为超声波。



《壹》 现相中见闻觉知的运作方式

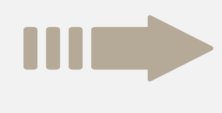


PART ONE



分别心的运作方式

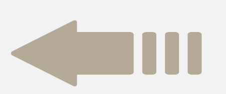
对境现前



无分别识缘对境

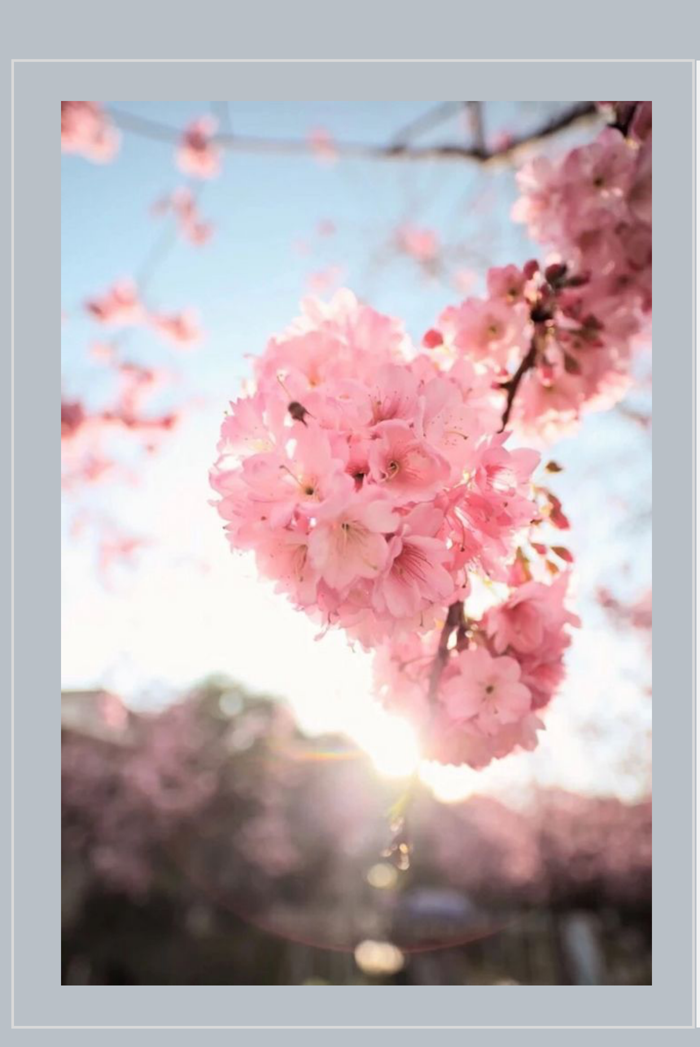


第六意识分别



得出概念





分别心的运作方式

■ 对境现前

- 对境：春天花开
- 反应：“快看，春天来了。真美啊！来照个相。”



能取心

分别心的运作方式

对境	境	←	识
对境	色	←	眼识见
对境	声	←	耳识闻
对境	香	←	鼻识嗅
对境	温度微风	←	身识触

首先，无分别识缘取对境 → 没有得出“春天”、“花开”、“美”的结论



■ 能取心

分别心的运作方式

首先，无分别识缘取对境 → 第六意识分别（分别心）

- 语言分别：名称等
- 遣余（见后图）
- 自相总相混合 ← 自相：外在的色声香味触；总相：分别的概念
- 名义混合 ← 心中的概念与语言执为一

→ 得出“春天花开真美”的概念 → 执为一法而沟通表达

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE







非美

分别心的运作方式

- 遣余：以否定与自己直接相违之分别念的途径来取境，被承许为遣余的有境或缘取方式。

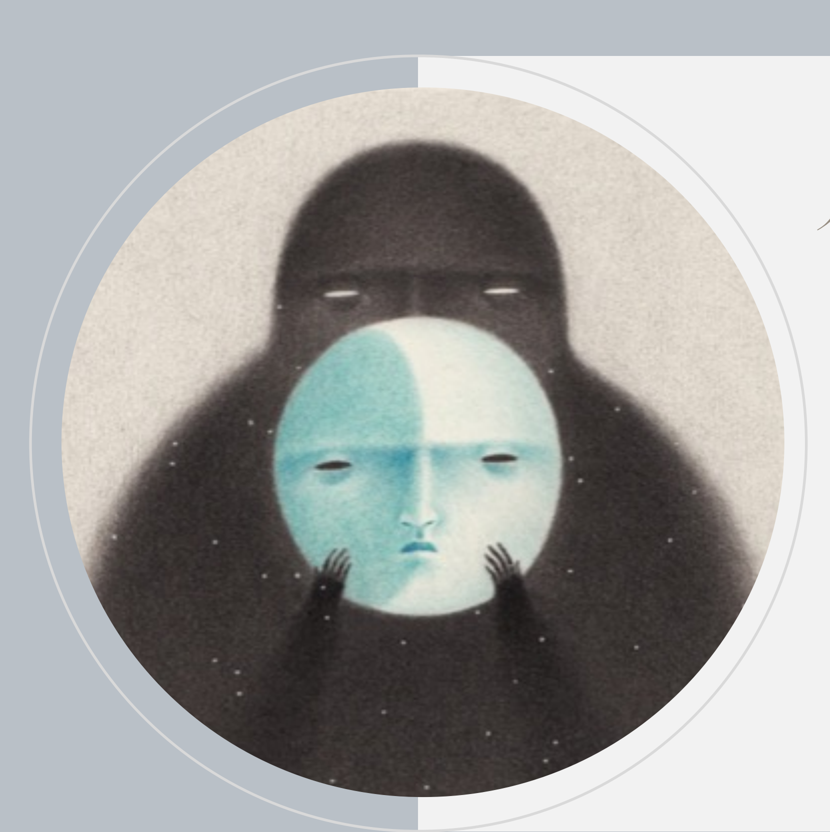
“否直接违而缘取，许为遣余之有境。”

——《量理宝藏论》

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



从两个角度分析所见只是自心前的影像：

- 假设外境存在
- 假设外境不存在

无分别识的虚妄

《壹》现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE

无分别识的虚妄

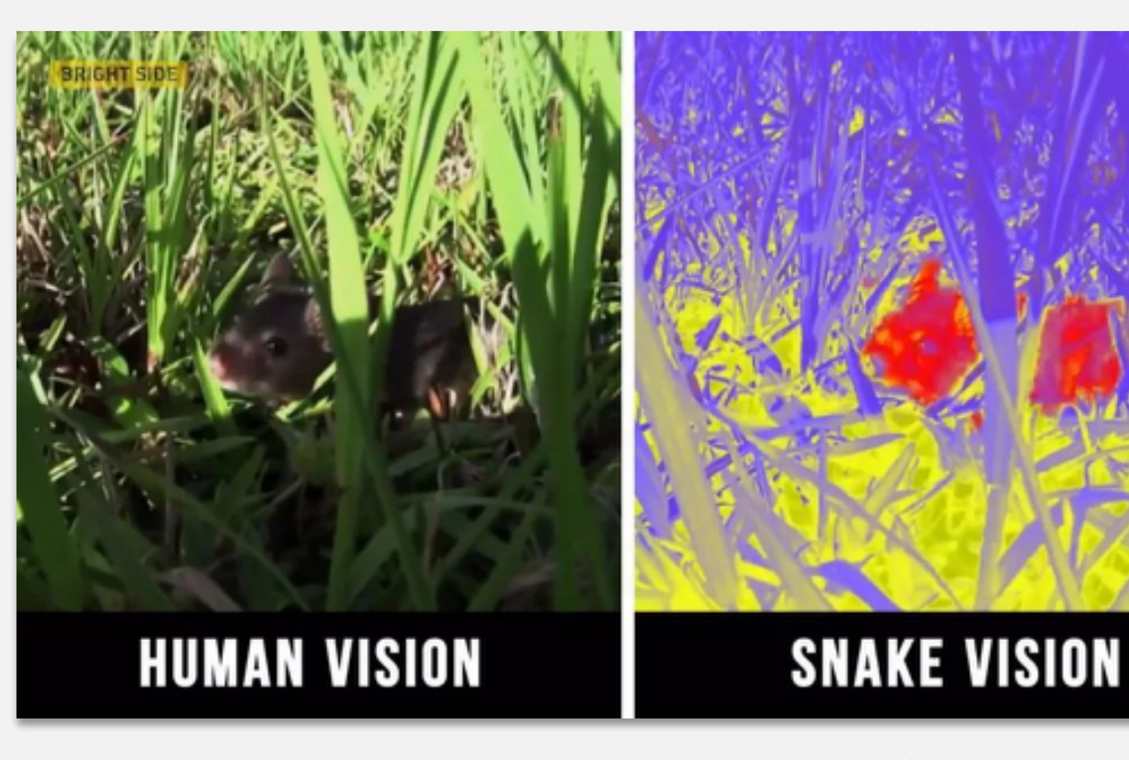
■ 前提：假设外境存在，分析承许外境存在的理由——“生似决定理”

- ［生］由于和眼识同时生起了所缘相，证明外境定有微尘存在。
- ［似］由于心前显现的高山影像和高山相似，成立外境上必定有色法存在，否则不会显现与其相似的影像。
- ［决定］以兼具“生”和“似”两条理由，就能决定：没有外境的高山色法，就决定不现高山的影像；以外境高山色法为因，眼识前才现起高山的影像。



无分别识的虚妄

- 左边是人眼所见的老鼠
- 右边是蛇所见的老鼠：蛇能看到温血哺乳动物的热辐射



△ 人类视角　　△ 蛇的视角



无分别识的虚妄

- 左边是人眼所见的道路：一条路
- 右边是鸽子所见的道路：像放大镜一样，能看到所有细微的细节，可以区分所有最小的水泥裂缝



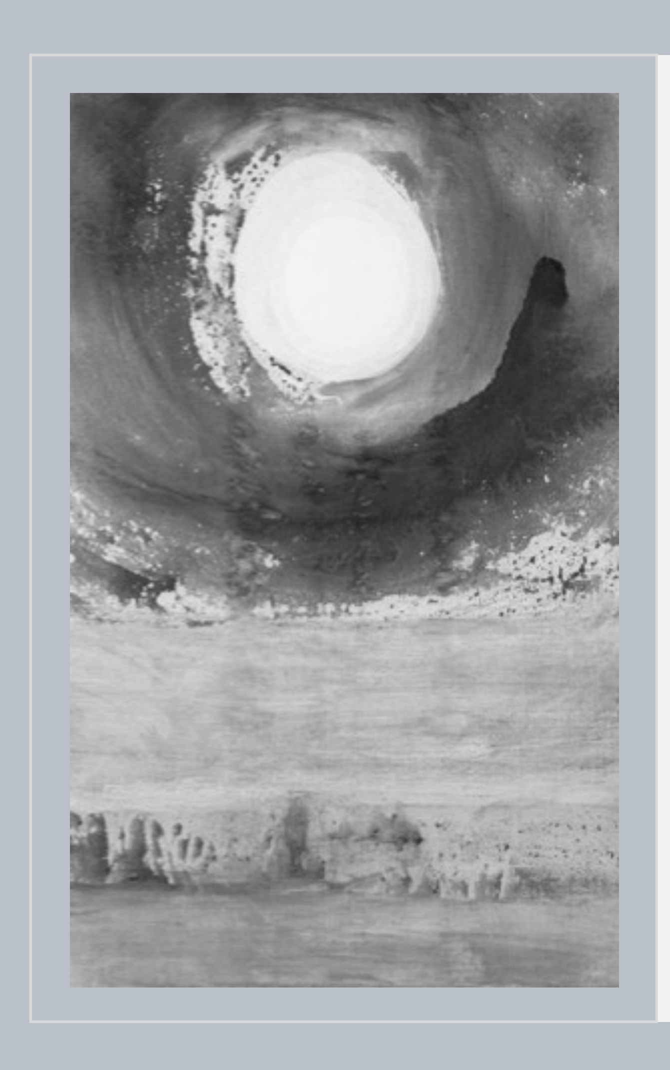
△ 人类视角

△ 鸽子的视角

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



■ 前提：假设外境不存在

1）理论一：明知因

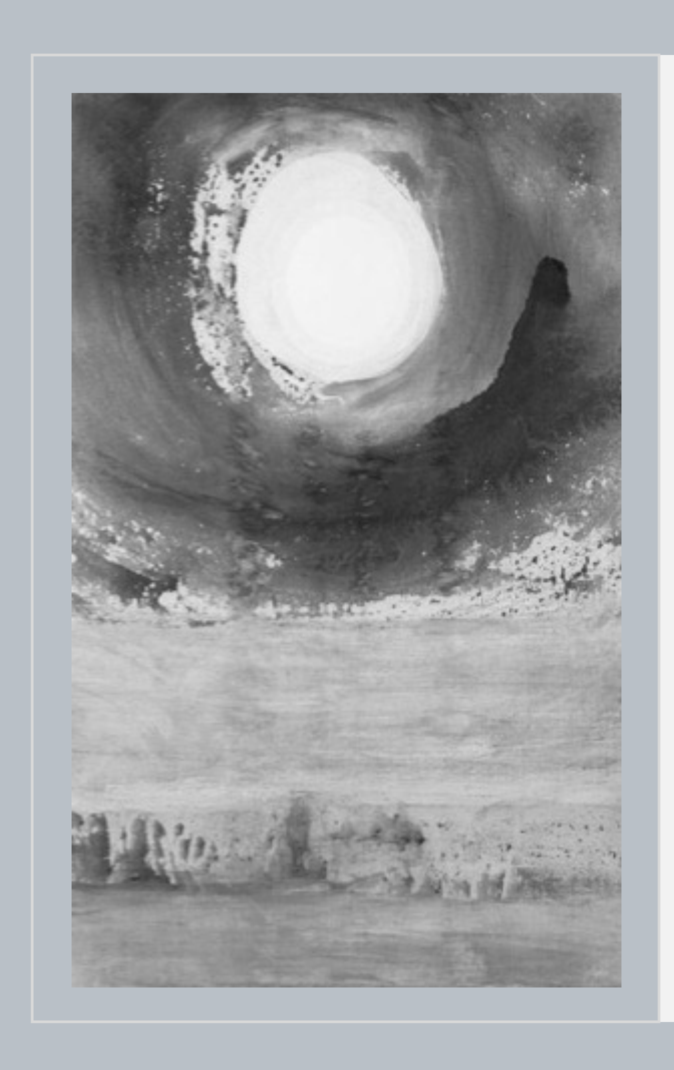
- 有法：外境
- 能立：具足心明知的法相（外境可以被感知，如眼识看到的色法，耳识听到的声音，手摸到的东西）
- 所立：外境是心识自性

无分别识的虚妄

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



■ 前提：假设外境不存在

2）理论二：俱缘定因

- 有法：外境
- 能立：外境与心识同时存在，故为一体（如果存在，两者就同时存在，一者存在，另外一者不存在的情况是没有的）
- 所立：外境是心识自性

无分别识的虚妄

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



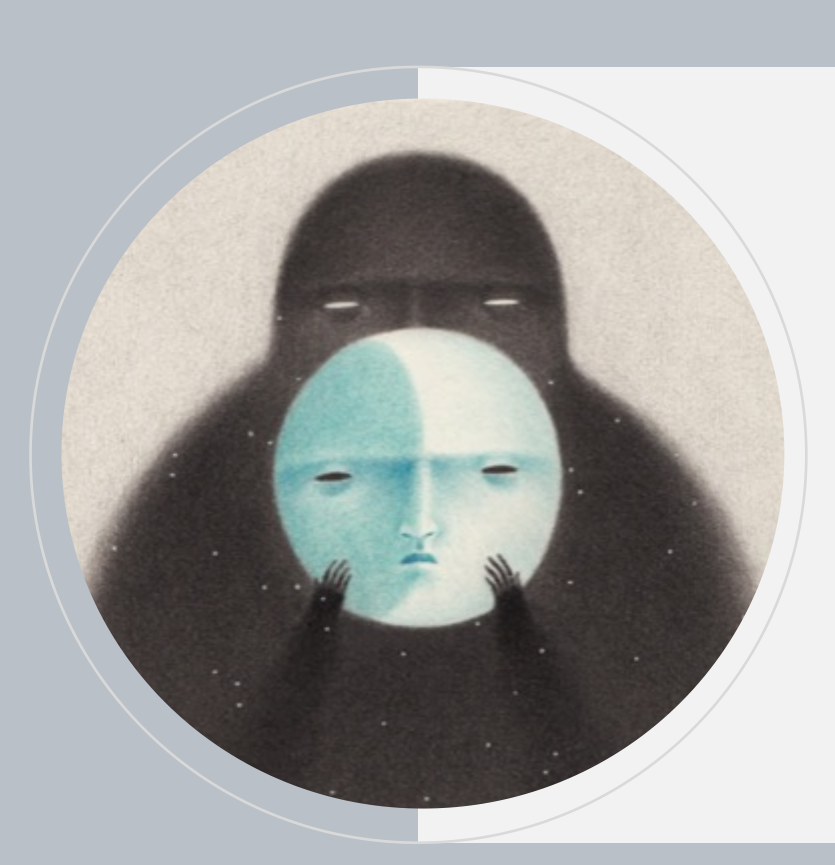
PART ONE

无分别识的虚妄

《壹》 现相中见闻觉知的运作方式



PART ONE



我们看外面的世界的方式——也就是我们的知觉——都是由大脑机制间接产生的，所以，所有知觉在某种程度上都是虚幻的。

——日本错觉大师杉原教授

无分别识的虚妄





总结：无分别识的虚妄：

所以无论无分别识以何种方式取境，都见不到外境，所见只是心前的影像

无分别识的虚妄

壹 现相中见闻觉知的运作方式



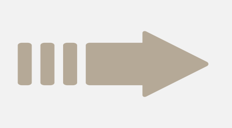
PART ONE

总 结

- 局限：仅为已知“所知”中的一小部分
- 虚妄：

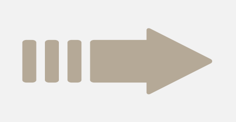
• 有外境

见不到外境

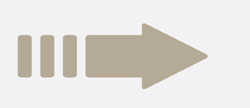


!

只是大家相似的所见



沟通只是各自心中认为的“同”一概念



从头到尾都是无明对无明，没有绝对正确

• 仅是沟通某个概念：每个人都只是：<u>自说自话</u>

《叁》 引申当下，启发自心

PART THREE



佛陀在讲解空性法门时说，事物没有本具固有的性质。人也好，物也好，现象、情境也好，都是众缘和合之下暂时呈现的一个“相”，因缘改变就会有新的“相”呈现，没有任何“相”能做到稳固、静止，所以没有绝对的好坏、利弊存在其中。

——《新年五题》

《叁》 引申当下，启发自心

PART THREE



你认为好的，也许我觉得不好；现在觉得好的，也许以后觉得不好。而且，无论好与不好，都只是我们对事物的标示，却不是事物本身。也就是说，在我们对事物做出好坏、利弊的判断时，不仅是片面、僵化的，而且直接偏离了事物。

——《新年五题》



认知方式的虚妄

■ 《俱舍论》观点：眼耳意识三觉知，次第说见闻知觉。

① 眼识称为见；

② 耳识称为闻，诸如常说的耳闻目睹；

③ 鼻舌身三识为觉（鼻舌身三者不如眼、耳、意敏锐，均属无记状态，因此称其为觉）

④ 意识为知，即意识清清楚楚了知



壹 现相中见闻觉知的运作方式

PART ONE

甚勿信汝意，汝意不可信

贰 实相中无见是最殊胜的见

PART TWO

若见诸相非相，即见如来

叁 引申当下，启发自心

PART THREE

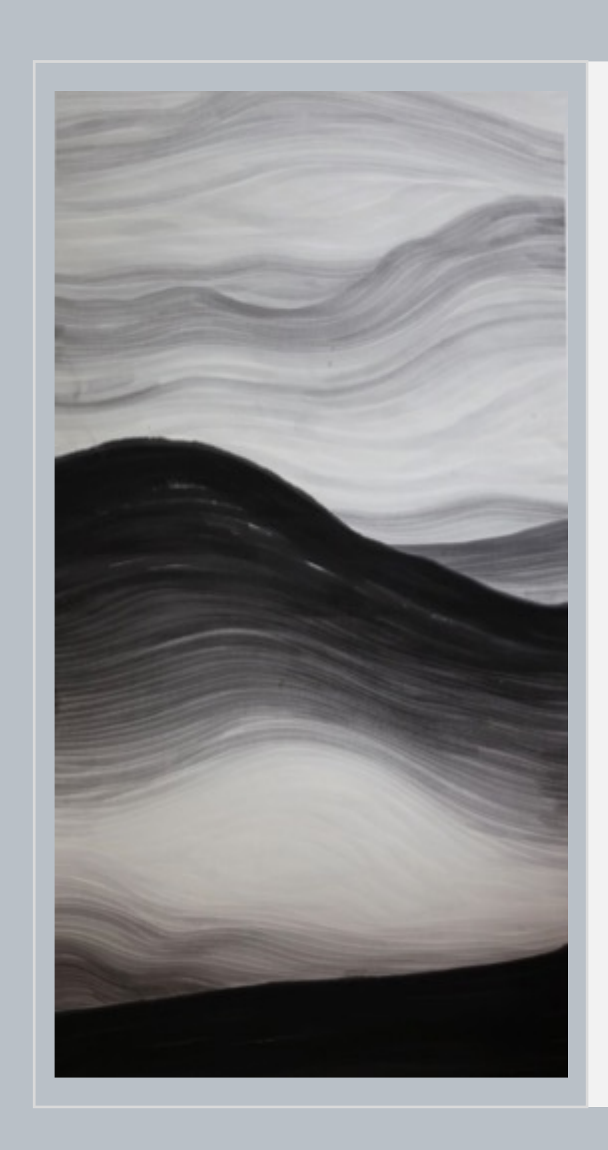
体会眼见耳闻非实



《贰》 实相中无见是最殊胜的见



P A R T　T W O



根 境 识 为 空

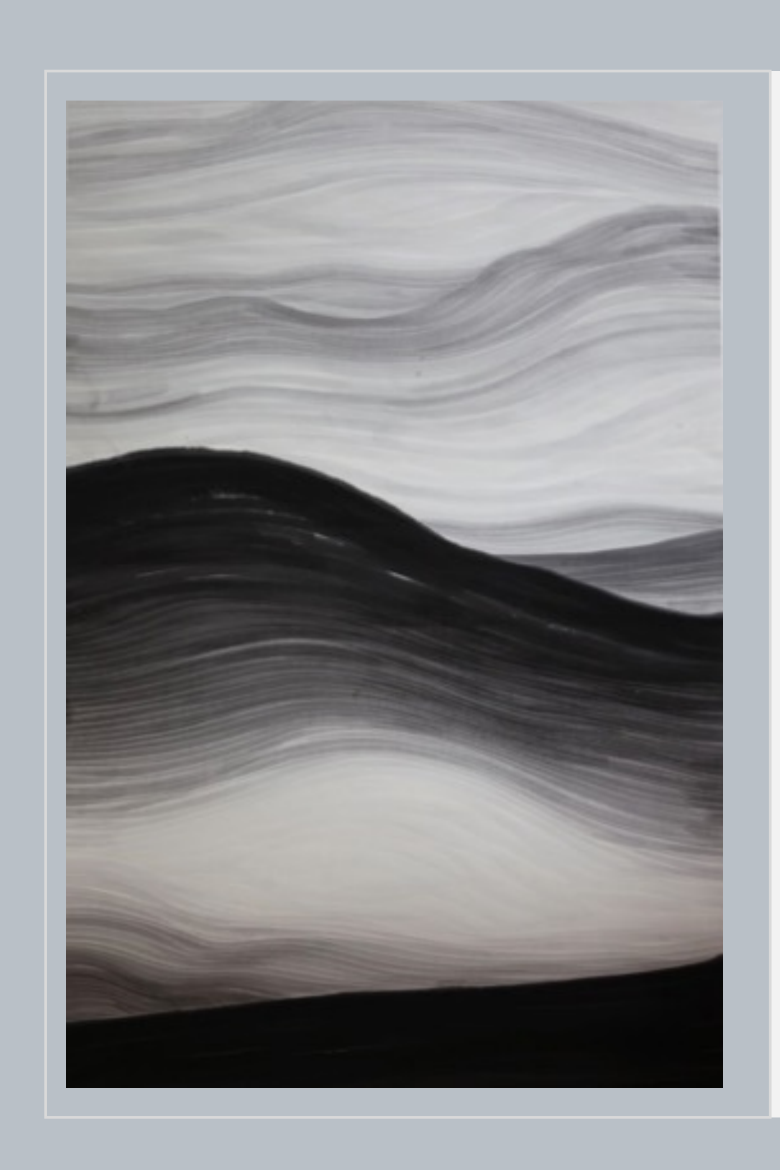
【经文】

无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。

无眼界。乃至无意识界。

- 【无】否定词，实相中无根境识
- 观察方法：依靠胜义理论观察





根 境 识 为 空

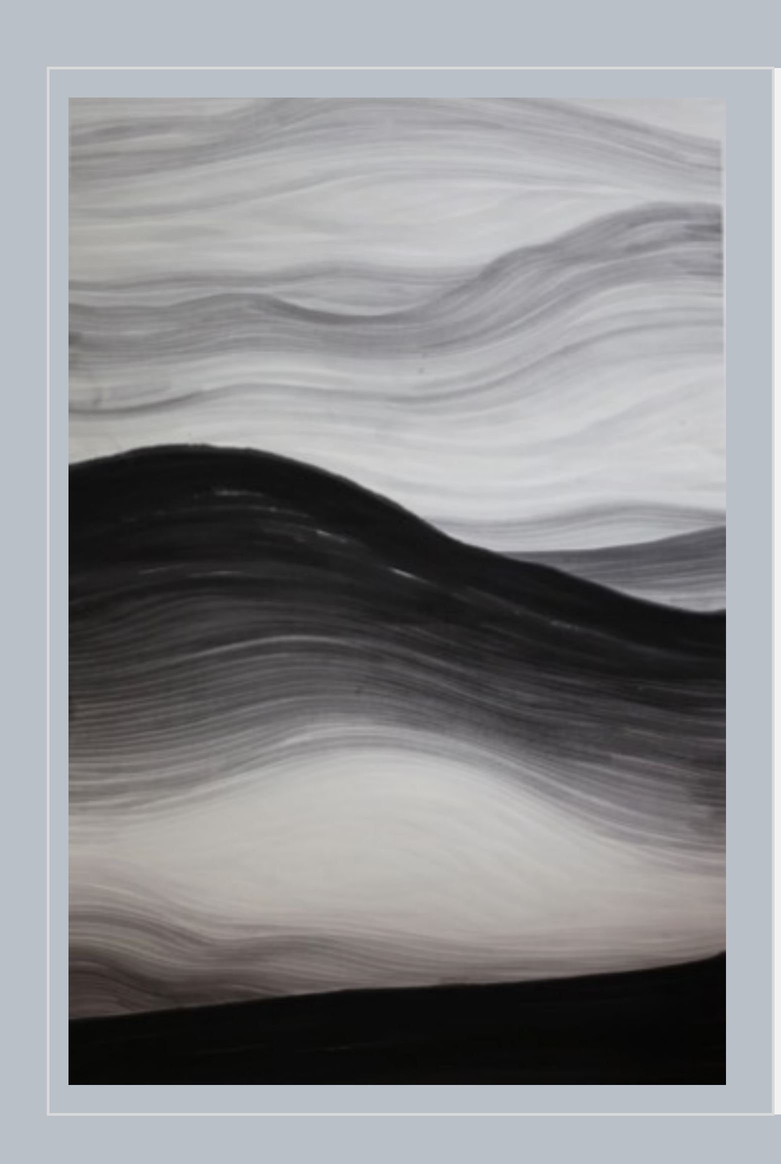
■ 观察方法：依靠胜义理论观察

1. 首先，破外境

2. 其次，破根法

3. 最后，破内识

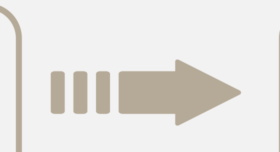




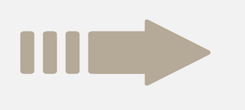
破 外 境

- 遮破思路：

观察粗分可分



成立极微无分



破极微

破外境

1）观察粗分可分：以手机为例

- 把整体的手机拆分后得到外壳、屏幕、芯片等，在任何一个组成部分中找不到“手机”这个色法
- 继续分析，每个部分又是由各个部分组成，例如拆分芯片得到细小的零件，零件中没有“芯片”，也找不“手机”
- 则得出，总体的手机是可分的，不可得的，故粗大法不存在，只是一个假相

破外境

2）成立极微无分：

- 最终分到无分，因为凡是可分，都是多分假合的缘故，不是实法。因此，落到色法极限的时候，一定是无分的状态，组成色法的最小单位安立为“无分微尘”



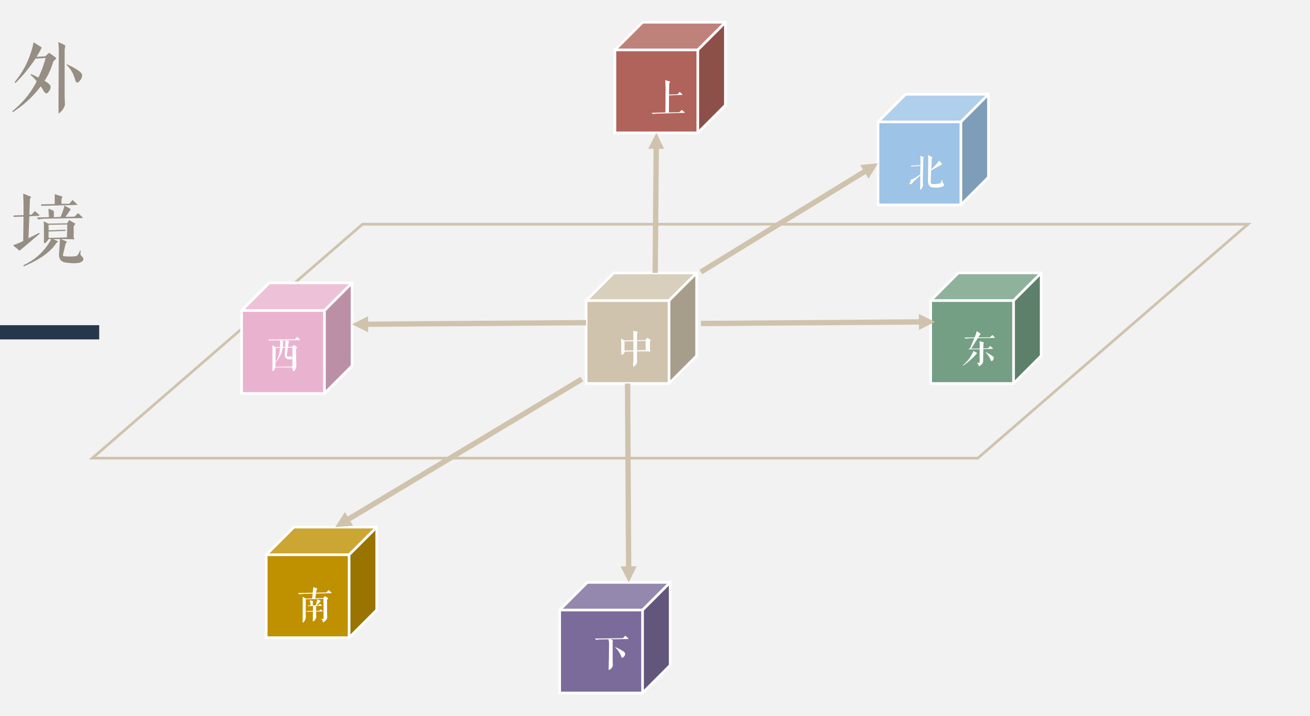
《贰》 实相中无见是最殊胜的见



PART TWO

破外境

3）破极微：六尘环中尘



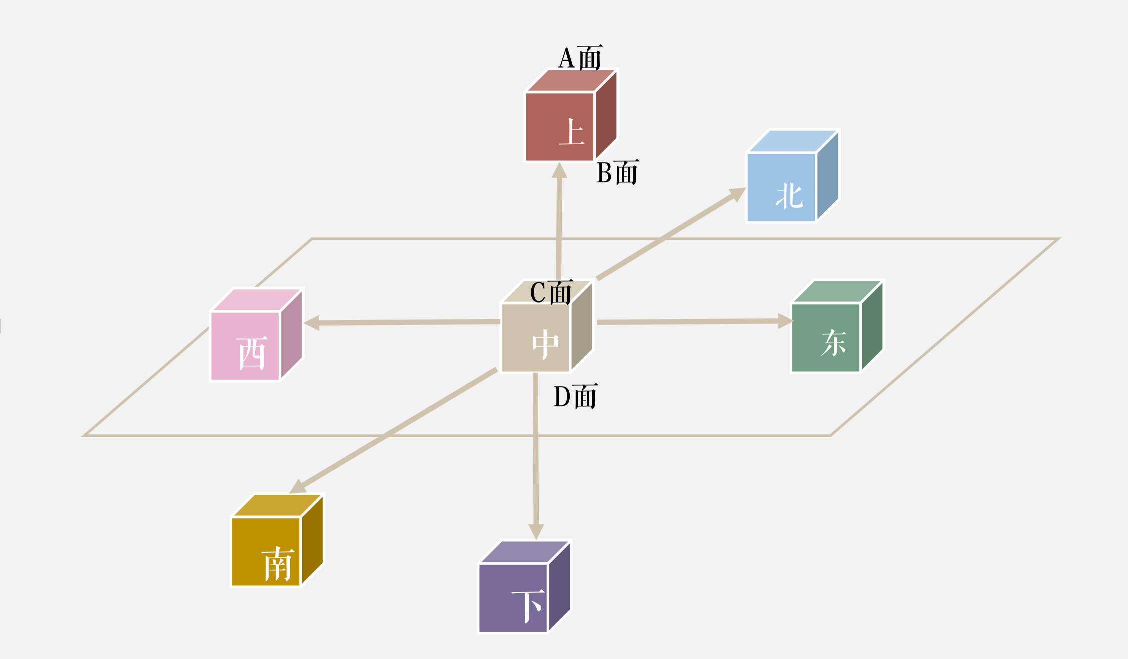
■ 观察方式：

- 六尘与中尘接触能否组成粗大法
- 六尘和中尘不接触能否组成粗大法



破外境

- 六尘与中尘接触能否组成粗大法？



① 部分接触

六个方位中有一部分接触了，还有一部分没有接触。如图所示，就会有B面和C面接触，但A面和D面不接触。失坏了其不可分的体性 。

- 结论：部分接触无法产生粗大法

《贰》 实相中无见是最殊胜的见



PART TWO

破外境

- 六尘与中尘接触能否组成粗大法？



六尘融在中尘里，由于没有间隔、空隙，所有的微尘都全部融在一起，则世界就是只有一个微尘。

- 结论：六尘与中尘接触不能组成粗大法

《贰》实相中无见是最殊胜的见



PART TWO

破外境

- 六尘与中尘不接触能否组成粗大法？

上
北
西
中
东
南
下

两个微尘之间可以不断的加入无量微尘，一直加一直加无有穷尽，甚至两个微尘间可以放下一个须弥山。

- 结论：六尘与中尘不接触不能组成粗大法

《贰》实相中无见是最殊胜的见



PART TWO

破外境

■ 结论：

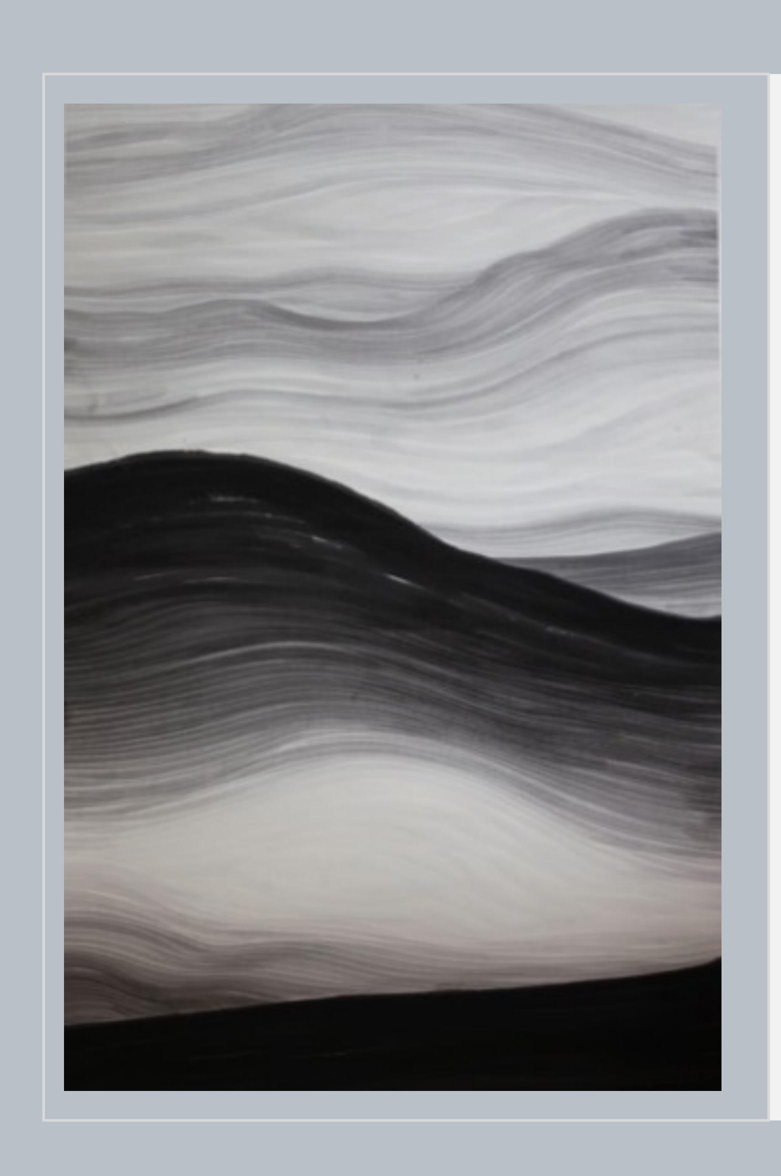
- “无分微尘”无法构成粗大法，外境的色法不存在，只不过是心前的假相



贰 实相中无见是最殊胜的见



PART TWO

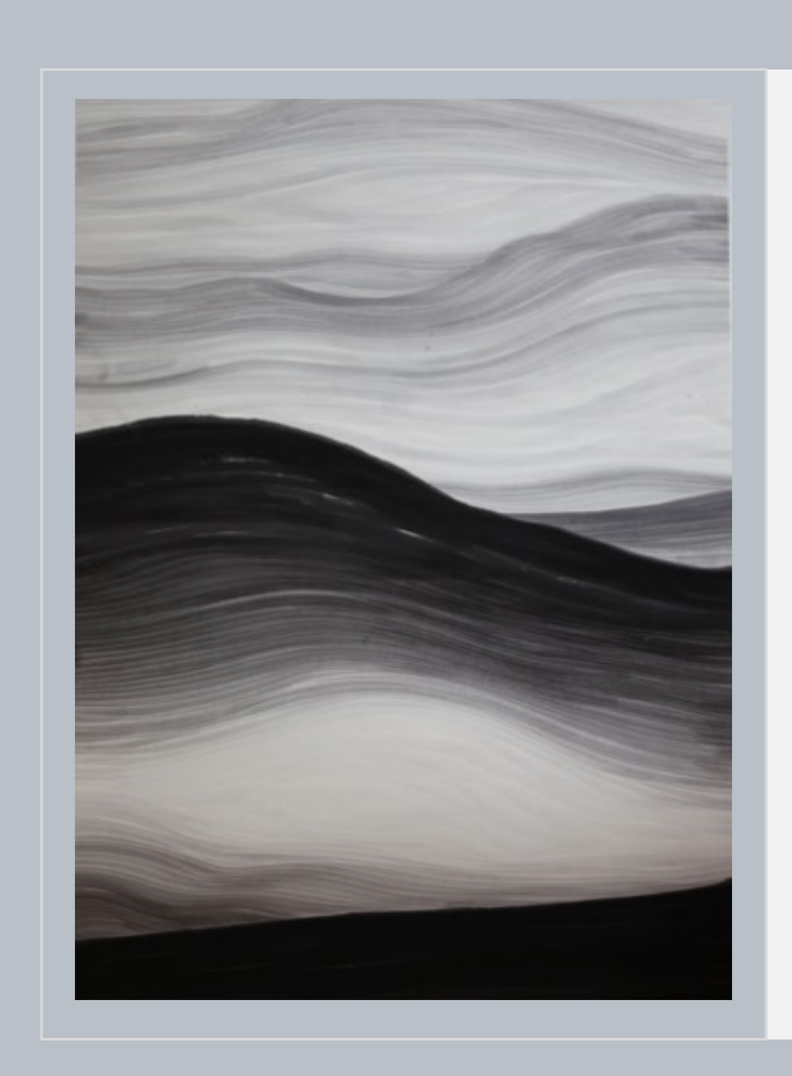


根境识为空

■ 观察方法：依靠胜义理论观察

1. 首先，破外境
2. 其次，破根法
3. 最后，破内识





破 根 法

眼等皆大造，何眼见非余，

故业果难思，牟尼真实说。

——《中观四百论》

《贰》 实相中无见是最殊胜的见



PART TWO

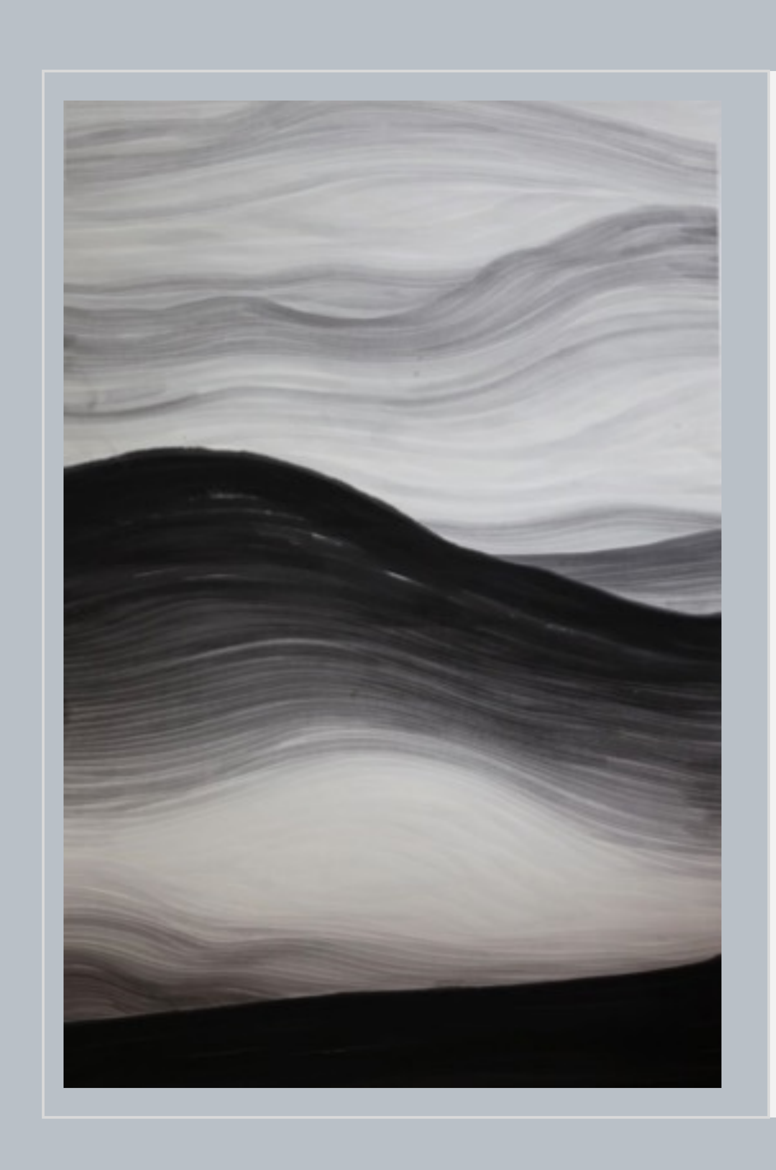
破根法

- 五根之因若都是四大种，则应该无差别，为何只有眼才能见诸色法？其他根都不能见呢？应成所有五根同样都能见、能闻、能嗅、 能尝、能觉。所以，眼等五根仅仅是不作真实观察时的名言安立，并不真正在胜义中成立。因此， 不能执为具有真实之义。
- 在名言中，眼等根是往昔业所成熟的异熟果。但这深奥难思的业果，唯有佛才能作真实宣说。

《贰》实相中无见是最殊胜的见



P A R T   T W O



根境识为空

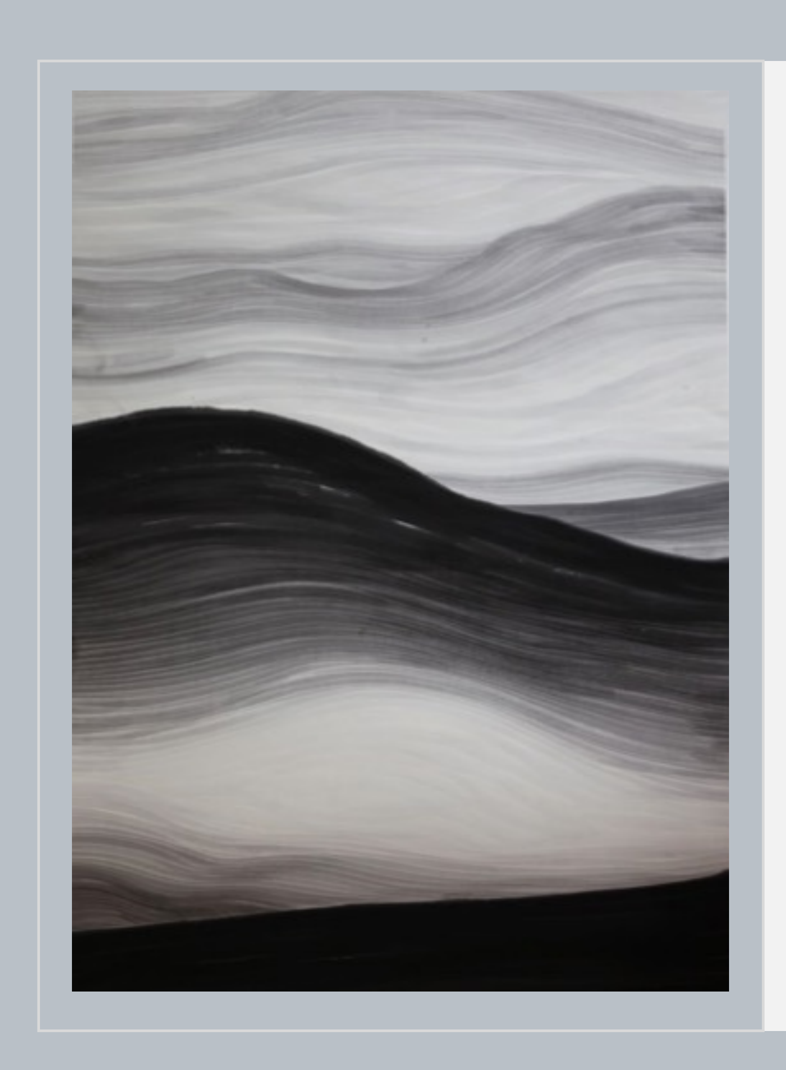
■ 观察方法：依靠胜义理论观察

1. 首先，破外境

2. 其次，破根法

3. 最后，破内识





破 内 识

智缘未有故，智非在见先，

居后智唐捐，同时见无用。

——《中观四百论》

破内识

■ 运用理论：破有无生因（观察眼根见与眼识的知产生的时间先后顺序）

1）识前根后不合理：眼根见色之前，因为缺少了增上缘(眼根)， 因此眼识不可能产生

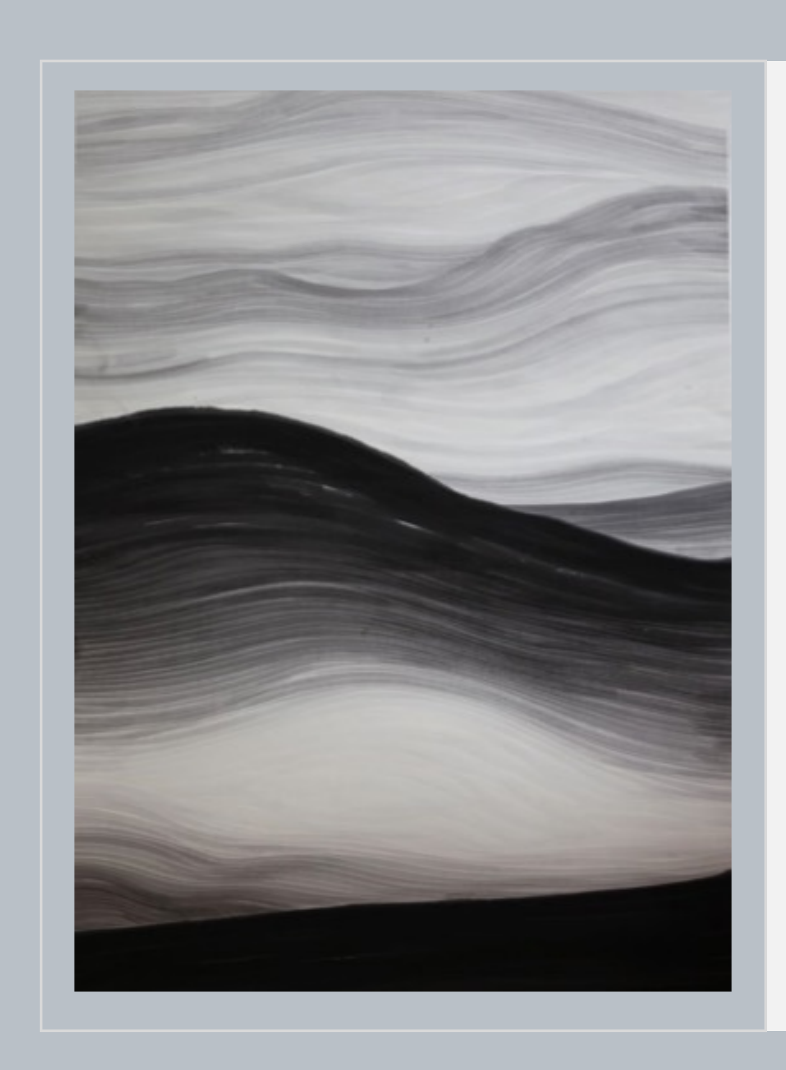
2）根前识后不合理：若眼根见到色之后，才产生知色的眼识（在名言中根境就是这样 和合，产生了识）。但胜义观察，既然眼根已经见了色境，眼识的产生则无意义

3）根识同时：如果承许根 识同时产生，则根的生识作用应成无意义

《贰》 实相中无见是最殊胜的见



PART TWO



破 内 识

■ 结论：

根生识的过程，总共有这三种可能性。而经过观察，根、识之间都不可能形成因果关系，因此也就不可能以识来证明根的存在。





为何要破十八界：

- 执十八界而生诸烦恼
- 由此趣入三解脱门

《贰》 实相中无见是最殊胜的见

PART TWO

根境识为空

言无我者，略有二种：一、补特伽罗无我。二、法无我。

一、言补特伽罗者，此地正翻名数取趣，于六趣中，数数往还，名数取趣，虽复往来，都无我人，故名无我。

二、法无我者。谓蕴、界、处等，名之为法，此无人故名无我。此则第二答后问讫。

——《大乘百法明门论疏》

《贰》实相中无见是最殊胜的见



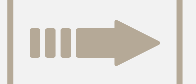
PART TWO

破十八界

一切法空



归摄为二无我

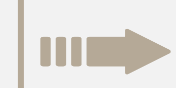




人我——间接所缘：五蕴身心；直接所缘：第六意识前的我「概念」。故破五蕴就是破我

十八界空，即是法无我

破五蕴

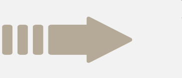


五蕴多体、无常、无自性





与我独一无二、恒常相悖



我不存在，我执亦不存在

《贰》 实相中无见是最殊胜的见

PART TWO



问曰。欲作何观行。得勉此贪嗔痴烦恼。
答曰。行者若能证心。向内返照。

- 诸根体性不可得。即名空门。
- 诸尘是虚妄。
- 即是识无生灭。即无愿门。

三处无无有。即名三空门。三处不被系缚故。并名三解脱门。

——《般若心经疏》



壹 现相中见闻觉知的运作方式

PART ONE

甚勿信汝意，汝意不可信

贰 实相中无见是最殊胜的见

PART TWO

若见诸相非相，即见如来

叁 引申当下，启发自心

PART THREE

体会眼见耳闻非实



叁 引申当下，启发自心



PART THREE

两种模式

一、静坐观修

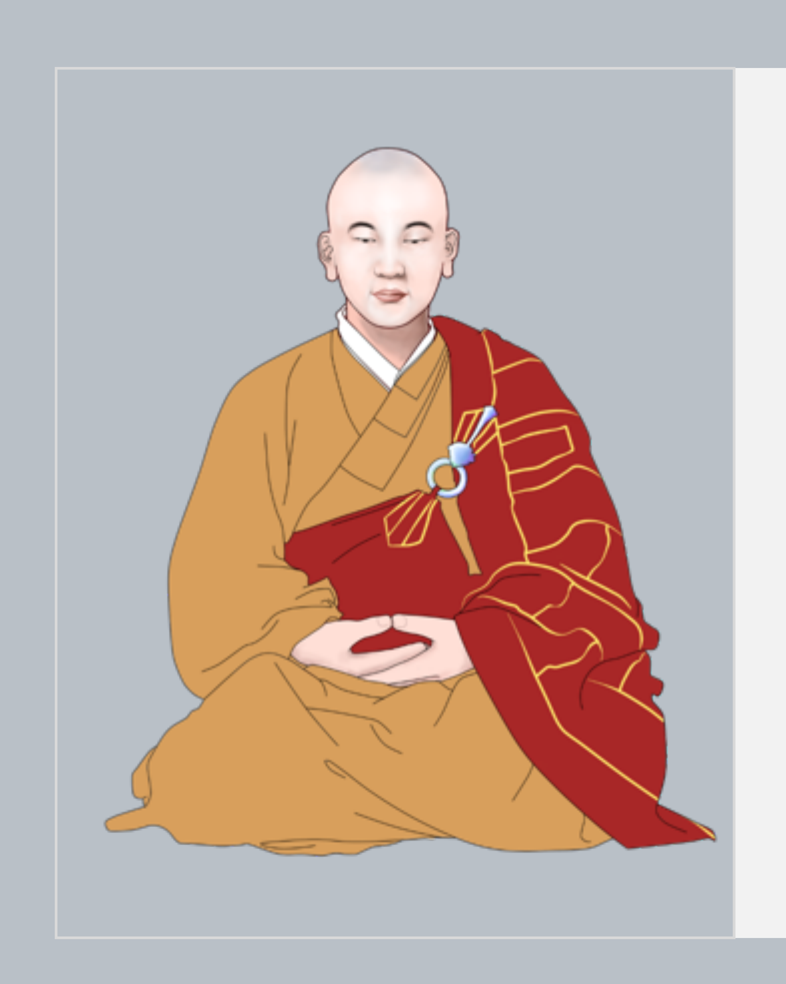
二、日常运用



《叁》 引申当下，启发自心



PART THREE



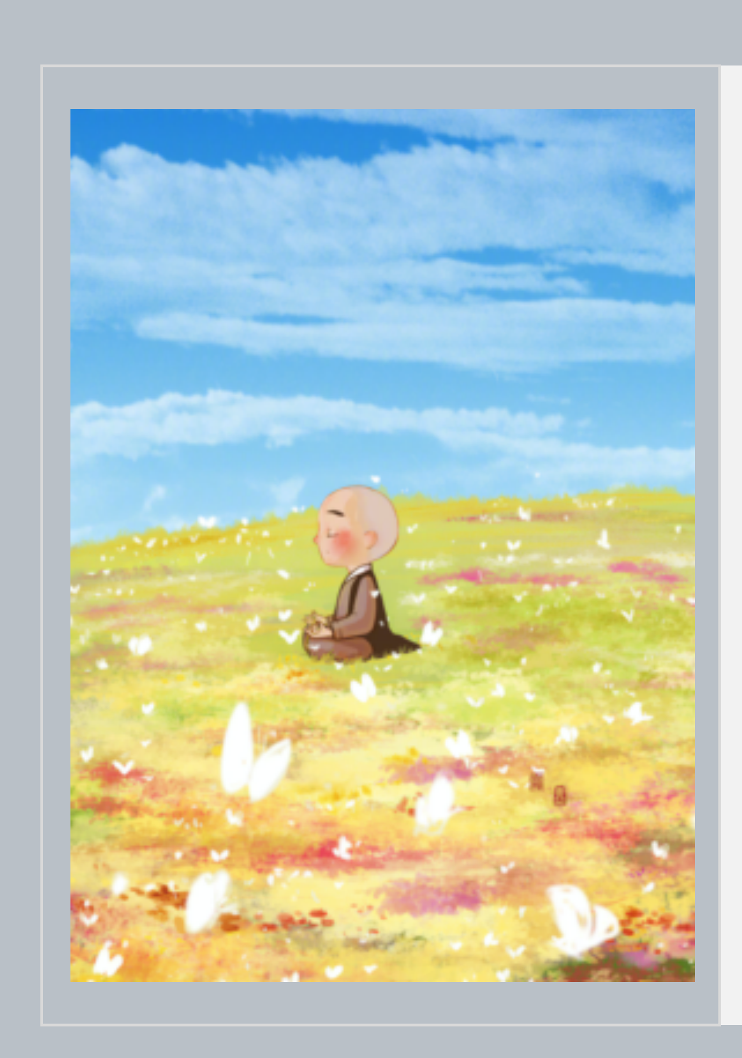
调整身语意

- 身的调整：毗卢七法
- 语的调整：排垢气
- 意的调整：调整发心——菩提心
- 祈祷上师

《叁》 引申当下，启发自心



PART THREE

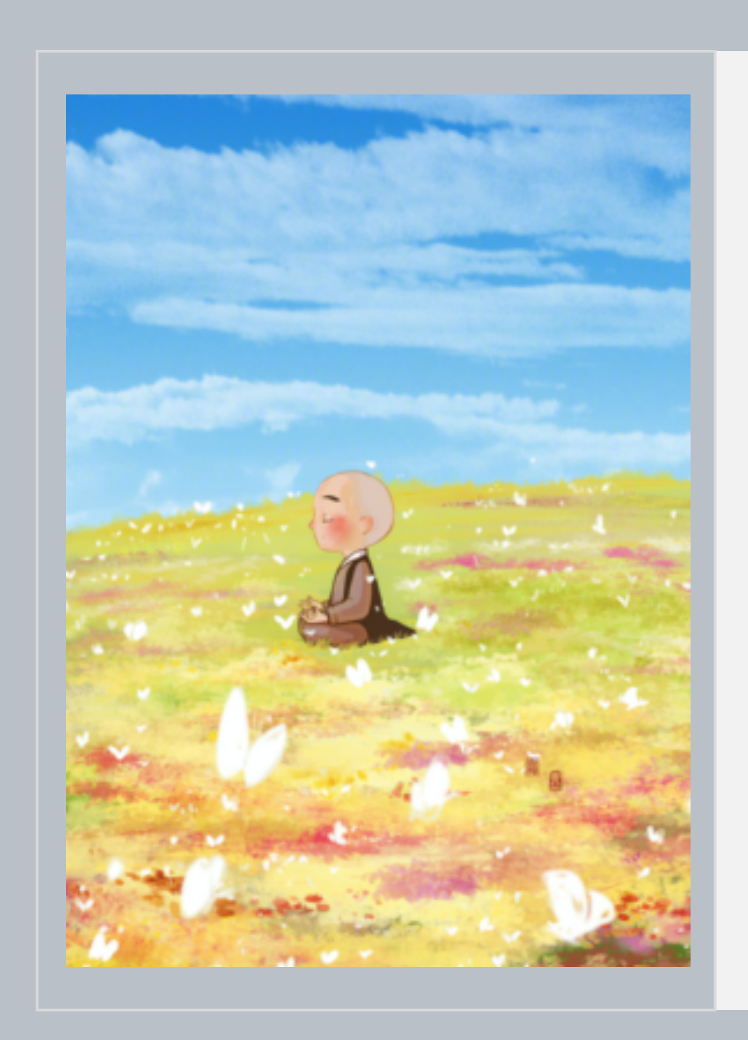


■ 场景模拟

- 进到家门看见家里（包括佛堂）一团乱
- 这个时候有人说："家里都乱成这样了还不收拾？"
- 此时，自己马上就要发火……

静坐观修





■ 观空性

静坐观修

① 第一步：了知虚妄

在马上要发火争吵的当下停下来，观察自己分别念和无分别念的错乱：

- 无分别的耳识直接缘取了对方的声音，并没有得到“对方嫌弃”的概念，火从何发？



静坐观修

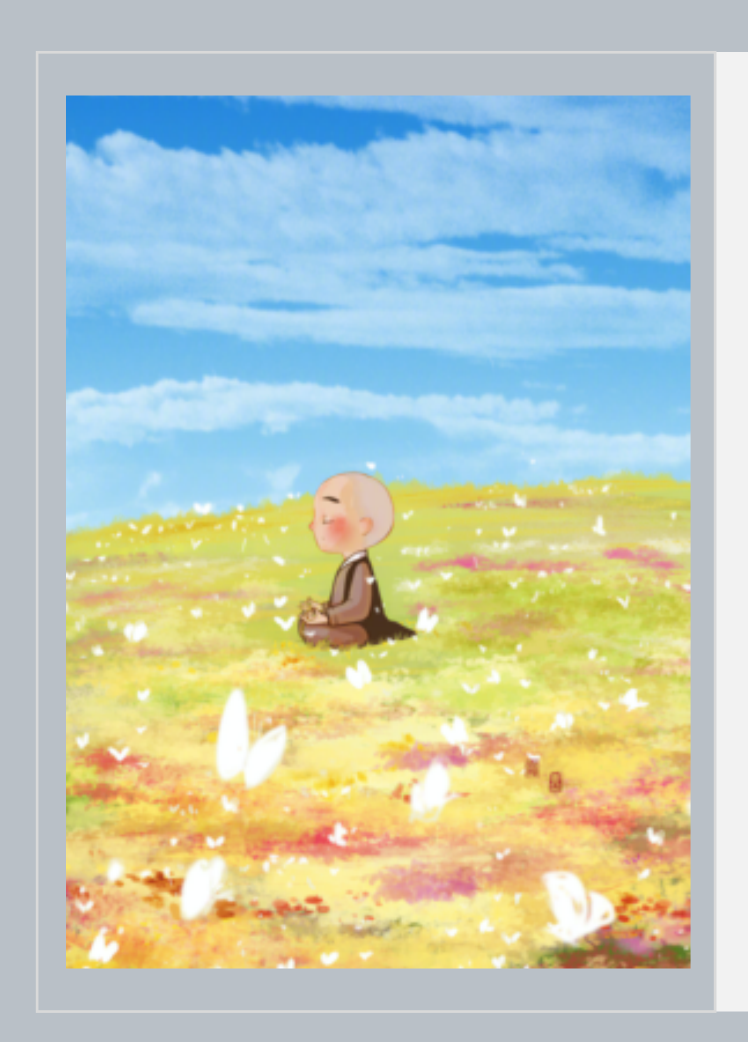
■ 观空性

① 第一步：了知虚妄

- 第六意识分别念只是把自相（声音）和分别的概念（总相）混为一体，然后将对方的人和声音执着为一，得到了只是一个“他说这话是嫌弃”的概念而已，但并没有真正取到对方的声音，发火意义何在？

结论：我是被自己的分别念和无分别念的错乱迷惑了





■ 观空性

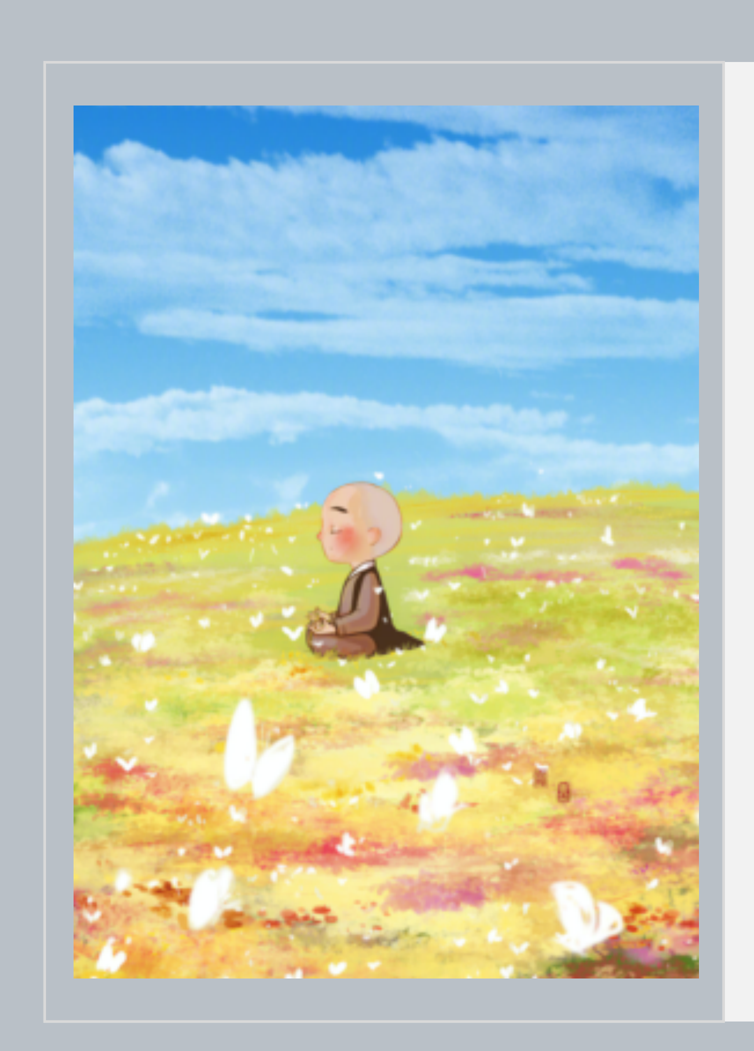
② 第二步：了知空性

- 外境为空：声音是空、对方是空
- 发火的心也是缘起生，是空性的，无住处

结论：内外都只是依仗因缘而起现的显现而已，是虚幻的假相罢了，既为假相，何苦执着？

静坐观修



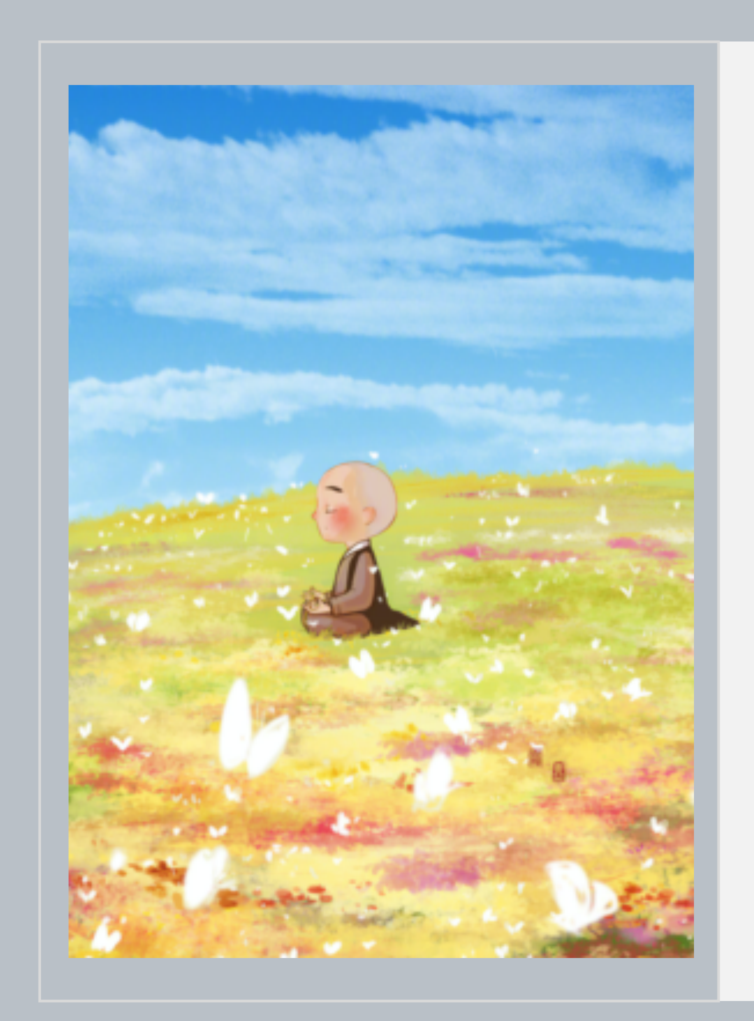


观空性

③ 第三步：双运

- 声音、人、我都是仗缘而显现，显现的当下当体即空，也正是应为空性才有了这般显现

静坐观修



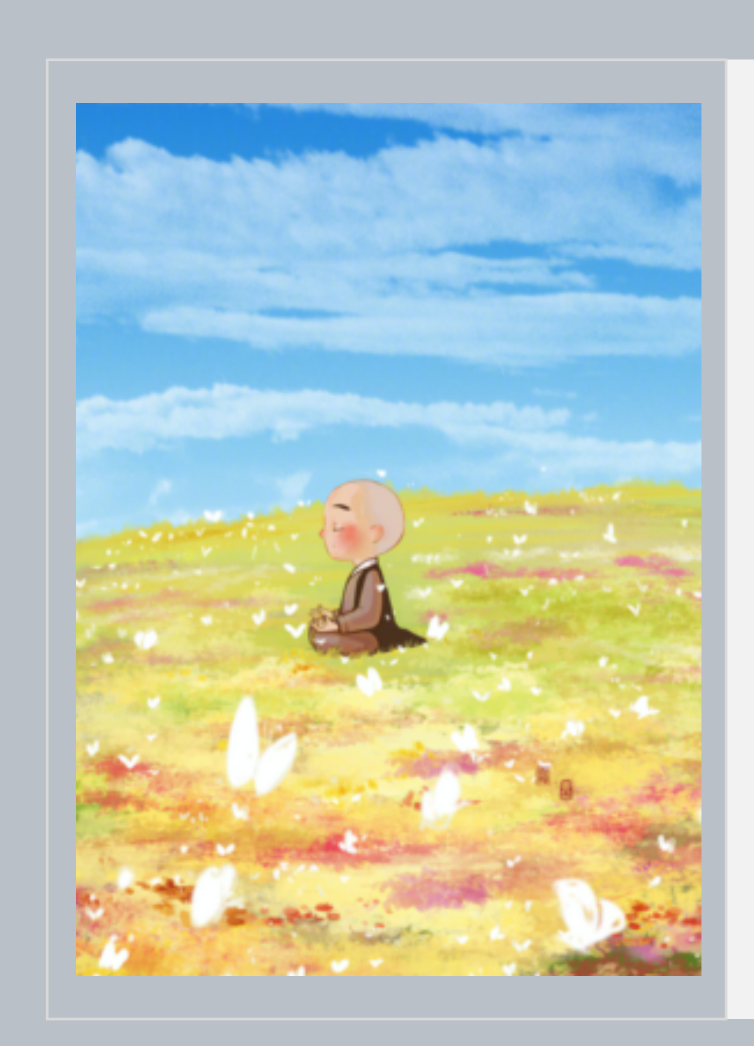
■ 观空性

④ 第四步：离戏

声音和听到声音的耳识，以及分别声音的分别心，当下与空无二

静坐观修



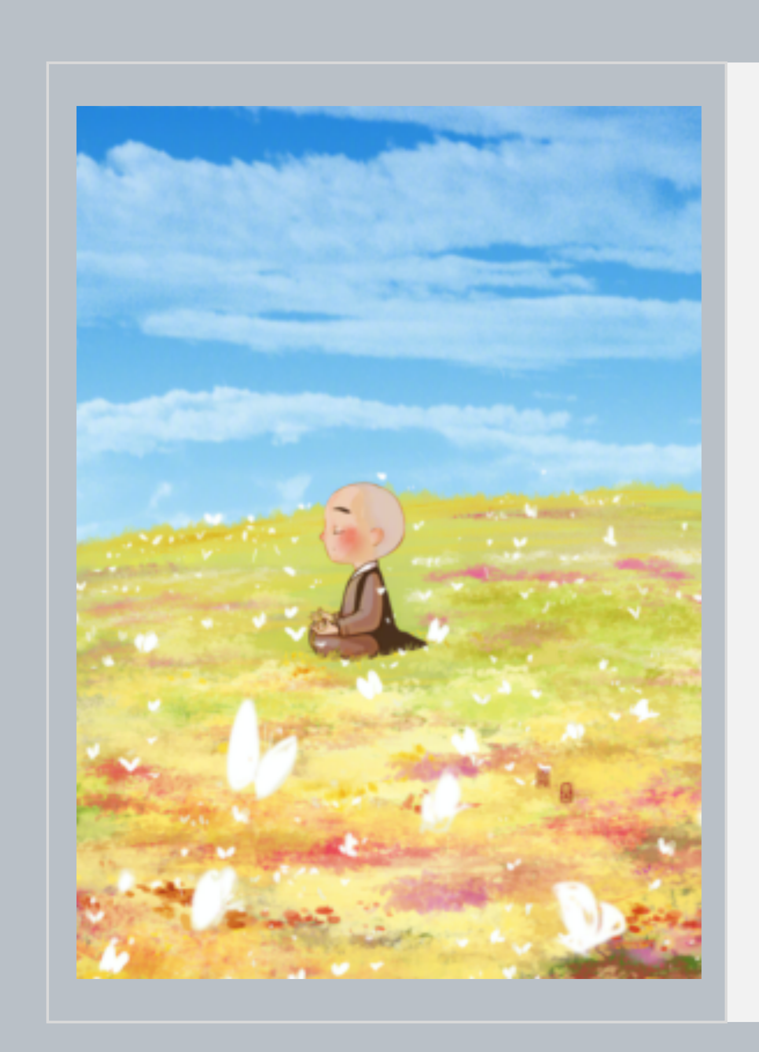


观空性

⑤ 第五步：等性

- 继续安住，试着体悟万法世俗和胜义无二无别大平等





后得观修如梦如幻

- 乱的原因如梦如幻：概念中对“乱”的定义不同：对方觉得乱但自己并不觉得乱，不是唯一确定的，故虚妄如幻
- 发火的结果如梦如幻

静坐观修

叁 引申当下，启发自心

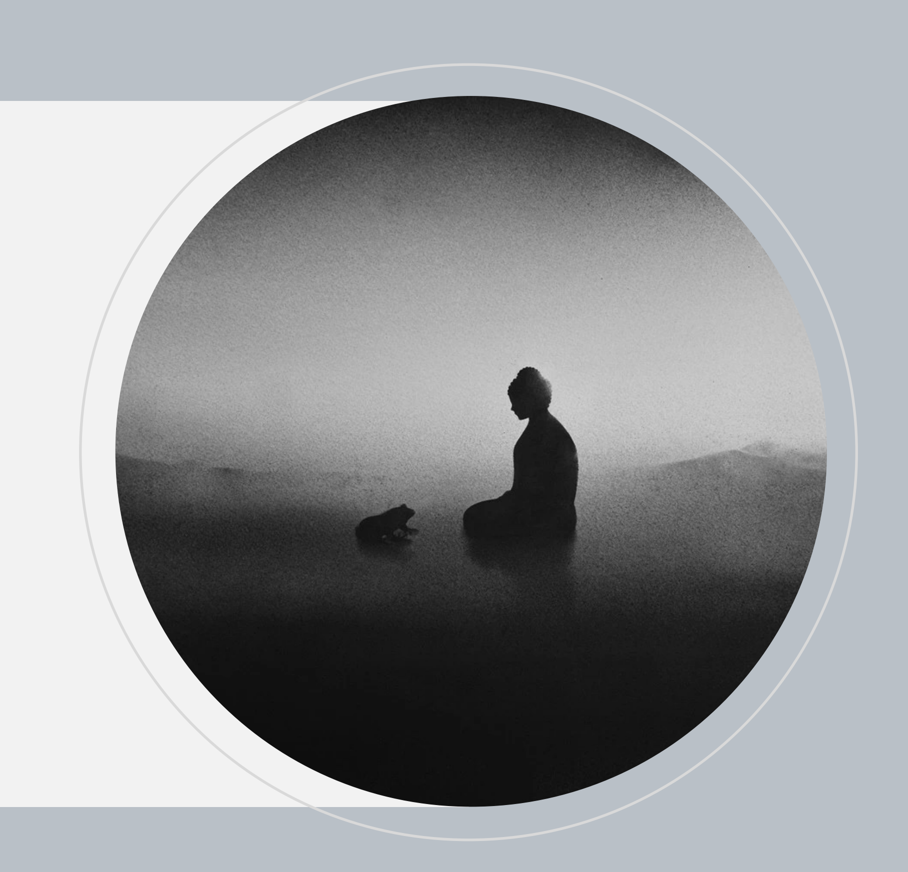


PART THREE

两种模式

一、静坐观修

二、日常运用



日常运用

■ 练习：买衣服争论好看或不好看

① 第一步：根境识和合见到了眼前的衣服，是无分别识缘取的

② 第二步：好看或不好看只是分别心前的概念

③ 第三步：衣服、根境识、分别心都是空，亦是如梦如幻，放下贪执、避免争论和评判

感恩谛听

THANKS FOR LISTENING

THANKS